103 RICETTE

€1,50

Cotto e mangiato

MAGAZINE

agosto 2021

Le virtù dei cetrioli
IN 5 SEMPLICI PIATTI

Gelati croccanti
12 IDEE CON I BISCOTTI

Peperoni
15 RICETTE COLORATE

Conosci la tahina?
ISTRUZIONI PER L'USO

Le ricette di Tessa
A TAVOLA IN 30 MINUTI

INSALATONE ESTIVE

21 combinazioni semplici e appetitose

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.44 - Prima immissione: 3 agosto 2021 - Prezzo €1,50

10044

9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Alice Motti, Martina Melandri

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Cotto e mangiato

Editoriale agosto

Tradizionalmente agosto è il mese delle vacanze e delle temperature elevate, due fattori che non invogliano molto a cucinare. Per questo abbiamo pensato di dedicare il servizio di apertura alle **"insalatone"**, veri e propri *jolly* che contengono vitamine, proteine, carboidrati e fibre, insomma tutto quanto è necessario per una corretta alimentazione, raccolte in un'unica pietanza che può esser preparata tanto al momento quanto con largo anticipo. E così siamo andati alla ricerca di una serie di ricette originali che combinassero cereali e pseudocereali come riso, faro, orzo, *burghul* (o *bulgur*), *cous cous*, *quinoa*, grano saraceno insieme con verdure, ortaggi, proteine e grassi vegetali ed animali.
I medesimi criteri di semplicità e praticità ci hanno portato a scegliere il **cetriolo** come alimento del benessere; questo ortaggio fresco e dissetante ricco di virtù benefiche si consuma prevalentemente crudo e pertanto vi proponiamo cinque preparazioni sane e che non richiedono cottura, che combinano al meglio il gusto acido del cetriolo con sapori e consistenze non scontate.
I **peperoni** sono protagonisti del servizio di **Colto e mangiato** di questo mese ed anche in questo caso abbiamo cercato di proporre nuovi spunti per dar vigore alla cucina quotidiana.
Per chi è irrimediabilmente carnivoro, in **Classica con brio** abbiamo scelto alcune vere ghiottonerie come galantina, cima alla genovese, rifreddo, insalata di trippe e lingua di vitello, piatti che si consumano freddi e ben si conservano per eventuali pasti successivi; in alternativa, se amate gli intingoli, nelle **Ricette di una volta** troverete il **coniglio**, animale da cortile da sempre protagonista della gastronomia rurale. E se agli intingoli di carne preferite quelli col pesce, **Italia a tavola** vi descrive tre diversi tipi di **brodetto**, rossi o bianchi, tipici delle nostre usanze costiere. Un altro abitante del mare, il **polipo** è oggetto di **Tre cotture**, con i suggerimenti per esaltare al meglio le doti di una carne incomparabile per delicatezza e sapore se cucinata a dovere.
Inoltre, in aggiunta alle ricette di Tessa e di Mainardi, travi portanti del nostro *magazine*, vi raccontiamo la ***tahina***, una pasta di semi di sesamo che è un ingrediente fondamentale della cucina mediorientale e nordafricana, che incomincia ad avere una certa notorietà anche sulla nostra sponda del Mediterraneo e che si presta agli usi descritti nella rubrica **Hai mai provato con...**.
Dulcis in fundo, i biscotti farciti col gelato, per la gioia dei nostri bambini (ma non solo!), il **pan *brioche*** di Renato Bosco, la **crema pasticciera** e i dolci con quello splendido concentrato di virtù alimentari che è il **kiwi** chiudono in bellezza la nostra consueta parata mensile.

Buona lettura e buone vacanze,
Luca Turchi

Cotto e mangiato

Sommario

agosto

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE — SENZA LATTOSIO — PIATTI VEGANI — PIATTI VEGETARIANI

Cotto e mangiato

Prodotti di stagione *agosto*

Nell'ultimo mese caldo dell'anno, la Natura, nostra alleata, offre prodotti che possono reidratare il nostro organismo, con cibi freschi, colorati e dissetanti, come angurie, pomodori, more e mirtilli, cetrioli e zucchine. E con l'abbondanza di pesce, si possono creare moltissime diverse ricette da gustare... in riva al mare!

FRUTTA

Albicocche, Angurie, Avocado, Banane, Ciliegie, Fichi d'India, Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli, More, Nespole, Pesche, Prugne, Ribes, Susine, Uva

VERDURA

Aglio, Alloro, Barbabietole, Carote, Cetrioli, Fagiolini, Insalata, Melanzane, Patate novelle, Peperoni, Piselli, Pomodori, Prezzemolo, Rabarbaro, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Timo, Zucchine

PESCE

Alici, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Dentici, Gallinelle, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Orate, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Pesci spada, Polpo, Rane pescatrice, Razze, Ricciole, Sardine, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Spigole, Sugarelli, Triglie di scoglio, Trote, Zerri

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 7 settembre

IN COVER
Un mondo di pollo
Un viaggio oltre i confini nazionali per indagare, scoprire, provare i sapori e i profumi, le tecniche di cottura e le presentazioni dei piatti a base di pollo.

COLTO E MANGIATO
Radicchio
Apprezzato e conosciuto per la sua versatilità in cucina, è l'ideale per conferire a primi piatti di pasta, risotti, torte salate, ma anche secondi di carne e pesce, un sapore deciso e unico.

RICETTE DEL BENESSERE
Frutti di bosco
More, ribes, lamponi, frutti di stagione grandi alleati per fare il pieno di energia dopo la pausa estiva. Vi consiglieremo tante idee anche salate a base di frutti di bosco.

L'affilacoltelli
Dal simpatico design a forma di carota, uno strumento indispensabile in cucina. In acciaio e plastica, con la base gommata antiscivolo è sicuro e facilissimo da utilizzare.

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Le "insalatone" un piatto unico per l'estate

SOLE, CALDO, VOGLIA DI PIATTI DIGERIBILI E SAPORITI PER PRANZI AL MARE, IN UFFICIO, PER UNA CENA IN TERRAZZA. SCEGLIENDO I GIUSTI INGREDIENTI UNA SEMPLICE "INSALATONA" PUÒ DIVENTARE UN PIATTO UNICO GUSTOSO, EQUILIBRATO, COLORATO E, PERCHÉ NO, ORIGINALE.

Cous cous *con ceci piccanti e shepherd salad*

La *sheperd salad*, o insalata del pastore, è un piatto molto diffuso in Turchia e in Grecia, soprattutto in estate quando pomodori e i cetrioli abbondano e i peperoni verdi sono più dolci

FACILE | 30 MIN + 1 ORA DI RAFFREDDAMENTO | 25 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **180 g**
acqua **180 ml**
pomodori o pomodorini **200 g**
ceci cotti **400 g**
cetrioli **2**
peperone verde **1** (facoltativo)
cipolla rossa ½ (facoltativa)
succo di limone q.b. (facoltativo)
aceto di vino rosso **1 cucchiaio**
yogurt greco o *hummus* per accompagnare (facoltativo) q.b.
peperoncino in polvere
zenzero in polvere (o fresco grattugiato)

spezie per insaporire

aneto in polvere, origano, timo, sommacco (se non lo trovate aggiungete della scorza di limone o *lime*)
olio E.V.O **3 cucchiai**
prezzemolo (facoltativo)
sesamo per decorare (facoltativo)
sale
pepe

Per il *cous cous*

Versate il *cous cous* e un pizzico di sale in una ciotola capiente. Portate a bollore l'acqua e versatela sopra al *cous cous*, coprite con un piatto o un coperchio e lasciate che l'acqua venga completamente assorbita (ci vorranno circa 5 minuti). Sgranate il *cous cous* con una forchetta, aggiungendo un pizzico di sale e un filo d'olio. Lasciate raffreddare.

Per i ceci piccanti

Scaldate un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente, unite pepe, peperoncino e zenzero in polvere e fate tostare le spezie per circa un minuto mescolando continuamente.

Unite nella padella anche i ceci scolati e un pizzico di sale. Fate insaporire qualche minuto a fiamma media. Togliete dal fuoco e fate freddare.

Lavate, mondate e tagliate le verdure in piccoli pezzi, più o meno tutti della stessa dimensione. Versateli in un'insalatiera. Tagliate a fettine la cipolla, mettetela qualche minuto in acqua fredda e unitela alle verdure. Mettete in un barattolo l'olio, un pizzico di sale e pepe, l'aceto, le spezie indicate per insaporire, chiudete con il coperchio e *shakerate* bene.

Versate sull'insalata il condimento ottenuto e lasciate assestare i sapori per almeno 10 minuti in frigorifero. Componete i piatti con il *cous cous*, i ceci piccanti, l'insalata e, a piacere yogurt greco condito con sale e limone o *hummus* e foglioline di prezzemolo.

la variante: Doppio *cous cous*

Esiste in commercio il *cous cous* di ceci, provatelo mescolandolo al resto del *cous cous* e condendolo con tante verdure, un modo diverso per mangiare i legumi (si possono anche preparare insieme con la stessa acqua).

Bulgur
e uovo in camicia

MEDIA | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

bulgur precotto **280 g**
acqua **560 g**
uova fresche (preferibilmente biologiche) **4-6**
aceto di vino bianco **10 g**
pomodorini **250 g**
insalata a piacere
foglioline di menta per decorare
olio E.V.O
sale
pepe

Fate bollire l'acqua, versate il bulgur ancora asciutto in una ciotola e ricopritelo con l'acqua calda, mettendolo così in ammollo, con 1 pizzico di sale. Lasciatelo riposare per circa 20 minuti, il tempo che occorre affinché il bulgur assorba tutta l'acqua e poi sgranatelo con la forchetta.

Cuocete le uova in camicia, mettetele da parte. Tagliate i pomodorini a metà o in pezzi, mondate le insalate, tagliate anche queste in pezzi, e condite tutto insieme con olio e sale.

Aggiungete l'insalata mista al *bulgur*, regolate di sale. Lasciate raffreddare in frigorifero prima di servire. Disponete nei piatti, aggiungete 1 uovo a porzione, un pizzico di pepe, un filo d'olio e foglioline di menta a piacere.

Per evitare che insalate diventino più collose, tenetele a raffreddare in frigorifero non oltre 2 ore coperte con pellicola e tiratele fuori una decina di minuti prima di servire

Quinoa alla cannella, tonno e pomodoro

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

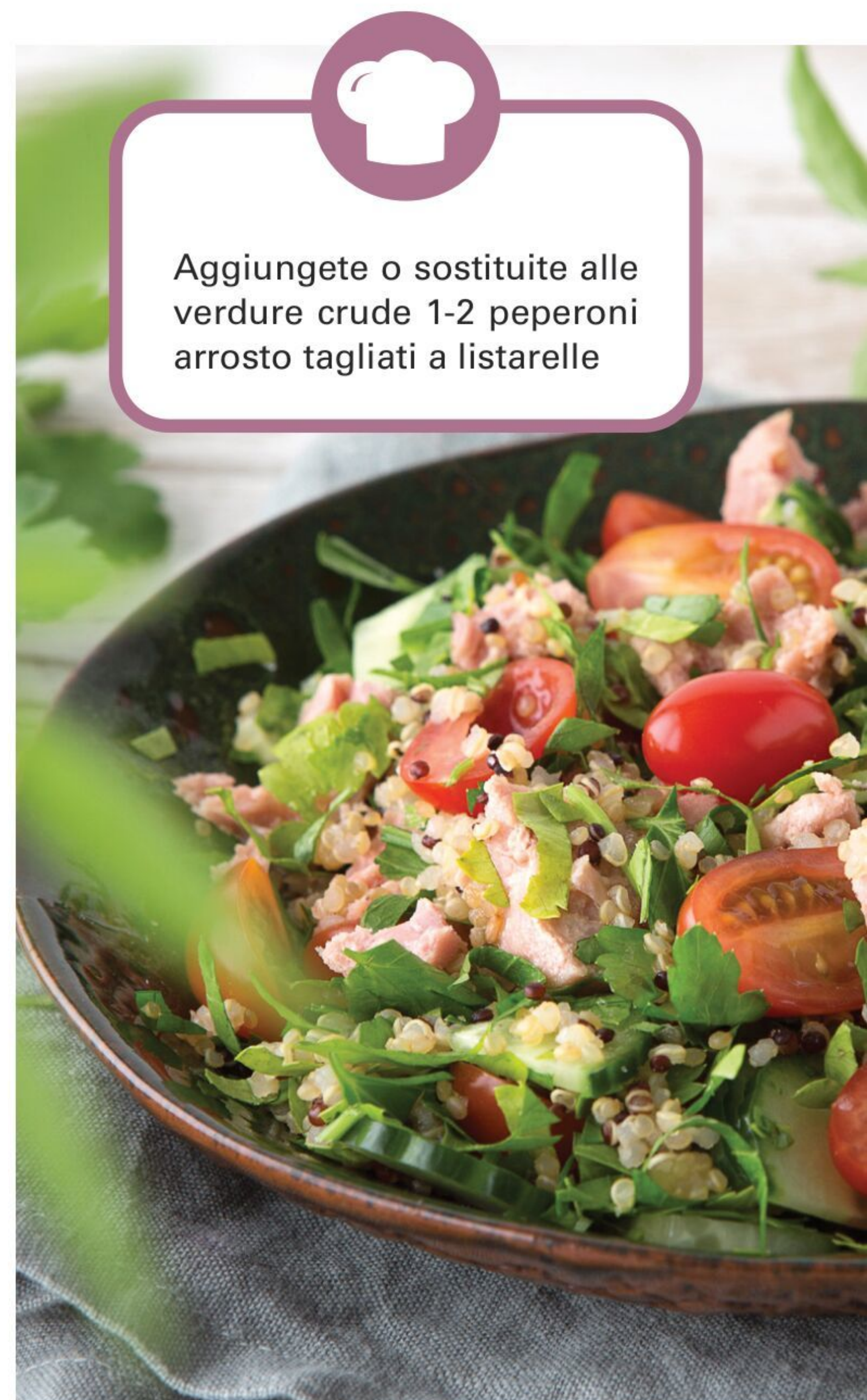
ingredienti per 3-4 persone

quinoa **250 g**
stecca di cannella **1**
tonno al naturale **240 g**
pomodorini **200 g**
cetrioli medi **2**
aceto balsamico (o glassa) facoltativo
rucola mazzetto piccolo **1**
curcuma fresca grattugiata **1** o in polvere (**1 cucchiaino**) facoltativo
sale

Sciacquate la *quinoa* (due o 3 volte) e cuocetela in una pentola con la quantità di acqua indicata sulla confezione, leggermente salata e con la stecca di cannella: ci vorranno circa 20 minuti.

Lasciate raffreddare su un piatto piano o una teglia, allargandola con una forchetta (eliminate la cannella). Versatela in un'insalatiera, copritela con pellicola e mettetela in frigorifero.

Lavate e asciugate i pomodorini, tagliateli a metà o in pezzi. Sbucciate i cetrioli, lasciando a piacere qualche filo di buccia per renderli più scenografici e digeribili, e tagliateli in fettine. Preparate un'insalata mista con la rucola lavata e asciugata, i pomodorini, i cetrioli e condite con olio, sale e, a piacere, aceto balsamico.

Lasciate assestare i sapori per una decina di minuti. Unite in ciotola capiente la *quinoa* e la grattugiata di curcuma fresca (o la curcuma in polvere), poi l'insalata mista, il tonno sgocciolato dall'acqua o dall'olio, sbriciolato grossolanamente, regolate di sale.

Aggiungete o sostituite alle verdure crude 1-2 peperoni arrosto tagliati a listarelle

Riso bianco all'orientale con pollo piccante

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

per il riso

riso **240 g** (ribe, Roma o anche basmati)

acqua **300 g**

per il pollo piccante

fette di petto di pollo **4** (da circa **120 g** l'una)

peperoncino in polvere **1 cucchiaio**

peperoncino fresco **1**

paprika piccante

sesamo **2 cucchiai**

lime (o limone) **½**

sale

olio di semi di girasole **4 cucchiai**

olio E.V.O

per accompagnamento

verdure saltate croccanti (carote, pomodoro, indivia, peperone) o edamame, i fagioli di soia acerbi usati nella cucina orientale

Potete sostituire il sesamo con 2 cucchiai di farina di cocco o cocco rapè, per un sapore ancora più esotico.

Il riso all'orientale solitamente non viene salato. Tuttavia, se preferite, potete aggiungere in cottura 1-2 cucchiaini rasi di sale

Per il riso

Sciacquate bene il riso in un colino sotto acqua corrente finchè l'acqua risulterà limpida.

Mettete il riso in una pentola con i 300 ml di acqua e cuocete a fuoco vivace fino a quando iniziano a formarsi le prime bollicine in superficie, abbassate quindi la fiamma e lasciate sobbollire fino ad assorbimento dell'acqua (circa 10 minuti).

Spegnete il fuoco, mettete sulla pentola un canovaccio pulito, coprite con un coperchio e lasciate riposare per altri 10 minuti circa. Sgranate il riso con una forchetta e tenete da parte. Fatelo raffreddare prima a temperatura ambiente poi in frigorifero.

Per il pollo

Lavate e asciugate i petti di pollo e tagliateli in pezzi non troppo piccoli.

Scaldate in un pentolino o nel microonde i cucchiai di olio di girasole e unitevi la paprika, il peperoncino secco e fresco (tagliato in piccoli pezzi), il succo di *lime*, 2-3 pizzichi di sale.

Mettete i pezzi di pollo in un sacchetto da freezer e versatevi la marinata ottenuta. Chiudete il sacchetto e massaggiate dall'esterno la carne per far aderire bene la marinatura. Mettete il sacchetto in frigorifero per 30 minuti.

Scaldate una padella e cuocete il pollo con la sua marinatura a fuoco medio, girandolo spesso fino a quasi doratura. Unite a questo punto in padella il sesamo e fate saltare il pollo per ancora minuto, in modo da far aderire i semi. Lasciate raffreddare.

Servite il riso e il pollo freddi, con verdurine croccanti, condite il tutto con un filo d'olio e regolate di sale.

Cous cous *con spiedini di pollo*

FACILE | 30 MIN + 2 ORE DI MARINATURA + 1 ORA DI RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

per il cous cous

cous cous precotto **180 g**
(anche integrale)
acqua **180 ml**
olio E.V.O **1 cucchiaio**
zucchine grigliate **2**
pomodorini per decorare
(facoltativo) **10**
sale

per gli spiedini di pollo

petto di pollo **500 g**
curry in pasta (o in polvere) **1 cucchiaio abbondante**
zenzero grattugiato **1 cucchiaio**
(o in polvere, **1 cucchiaino**)
zucchero di canna **1 cucchiaio**
peperoncino fresco o secco **1**
peperoncino in polvere
(facoltativo)
miele **1 cucchiaio**
paprika dolce
salsa di soia **1 cucchiaio**
(preferibilmente chiara)
succo di *lime* o limone **1 cucchiaio**
burro di arachidi **1 cucchiaio**
olio E.V.O
sale

Per il *cous cous*

Versate il *cous cous* e un pizzico di sale in una ciotola capiente. Portate a bollore l'acqua e versatela sopra al *cous cous*, coprite con un piatto o un coperchio e lasciate che l'acqua venga completamente assorbita (ci vorranno circa 5 minuti).

Sgranate il *cous cous* con una forchetta, aggiungendo un pizzico di sale e un filo d'olio. Lasciate raffreddare prima a temperatura ambiente poi in frigorifero.

Per il pollo

Preparate una marinata con il miele, la salsa di soia, il succo di *lime*, il peperoncino tagliato in pezzi, quello in polvere, il *curry*, il burro di arachidi, un pizzico di *paprika*, lo zucchero, lo zenzero.

Tagliate i petti di pollo in pezzi non troppo piccoli, inseriteli su spiedini di legno e disponeteli su un piatto, irrorateli con la marinatura, massaggiateli bene e lasciate marinare in frigorifero per almeno 2 ore (meglio una notte), coperti con pellicola.

Sgocciolate gli spiedini dalla marinata (tenendola da parte) e cuoceteli su una padella antiaderente con un filo d'olio, o su una griglia calda, per 5-7 minuti, girandoli spesso e spennellandoli con la marinata, salate quasi all'ultimo. Lasciate raffreddare, spennellandoli con poco olio.

Disponete il *cous cous* nei piatti con gli spiedini, le zucchine grigliate e, a piacere, pomodorini tagliati a metà.

la variante:

Al posto del pollo potete usare carne di manzo ma anche pesce (filetti di cernia o polpo).

LA SALSA DI ARACHIDI PER ACCOMPAGNAMENTO

Questi spiedini prendono spunto dai *satay*, uno dei piatti più famosi della cucina indonesiana. Provate a realizzare anche la tipica salsa di arachidi di accompagnamento. Vi serviranno: latte di cocco **125 ml** (in alternativa *yogurt* magro al cocco **1 vasetto**, anche senza lattosio) - salsa di soia **1 cucchiaio** - succo di *lime* **1 cucchiaio** - cipollotto fresco **1 pezzo** - olio E.V.O **1 cucchiaio** - *paprika* dolce **1 cucchiaino** - peperoncino in polvere **1 cucchiaino** - burro di arachidi **60 g** - arachidi tostate salate **30 g** - sale (facoltativo)

Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente e rosolate bene il cipollotto tritato, aggiungete la *paprika* e il peperoncino sempre mescolando per farle tostare bene, aggiungete quindi il latte di cocco, il burro di arachidi, le arachidi, il succo di *lime* e la soia e cuocete per circa 10 minuti. Frullate con un frullatore a immersione per ottenere una salsa liscia e omogenea, regolate di sale

Cuocete la pasta con un peperoncino secco sbriciolato nell'acqua di cottura, per aromatizzare senza renderla troppo piccante

Pasta fredda *con insalata greca*

FACILE | 45 MIN + 2 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

fusilli **350 g** (anche integrali)
feta **240 g**
olive nere (o verdi greche) denocciolate **1 manciata**
cetrioli medi **2**
pomodorini **20**
cipolla di Tropea **1**
basilico (facoltativo) **3-4 foglie**
origano fresco (o secco)
olio E.V.O **2 cucchiai**
sale

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, passatela velocemente sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura, versatela su un canovaccio pulito e asciugatela bene.

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e metteteli in un'insalatiera capiente. Sbucciate i cetrioli, tagliateli in fettine o in pezzi e uniteli ai pomodori. Affettate le olive e unite anche queste alle verdure.

Unite infine le foglie di basilico spezzettate e la cipolla a fettine sottili. Mescolate il tutto, unite un pizzico di sale e l'olio.

Unite la pasta al condimento, aggiungete la feta sbriciolata grossolanamente e l'origano, regolate di sale e lasciate riposare in frigorifero prima di servire.

I formati di pasta più indicati per i piatti freddi sono fusilli, conchiglie, orecchiette, mezze maniche

Grano saraceno *con mozzarelline e verdure*

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

grano saraceno **240 g**
fagiolini **300 g**
carote medie **2**
mozzarelline ciliegia **24**
olio E.V.O
succo di limone **1 cucchiaio**
prezzemolo
sale
pepe

Sciacquate il grano saraceno poi cuocetelo in abbondante acqua bollente salata per 15-17 minuti (o come da indicazioni sulla confezione). Scolatelo e fatelo raffreddare.

Condite il grano saraceno con olio, sale e succo di limone. Mondate e sciacquate i fagiolini, poi tagliateli a metà.

Raschiate, lavate le carote e tagliatele in fettine. Disponete nel cestello della vaporiera i fagiolini e le carote e cuoceteli per circa 15 minuti circa.

Togliete i fagiolini e le carote dal cestello, lasciateli intiepidire a temperatura ambiente.

Aggiungete al grano saraceno le verdure cotte al vapore, mescolate bene, regolate di sale, pepe e limone.

Servite l'insalata nei piatti singoli, aggiungete 6 mozzarelline a porzione e prezzemolo spezzettato.

Cotto e mangiato

Orzo con bacche di Goji, noci e ricotta

MEDIA | 50 MIN + 2 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 15 MIN | 35 MIN

ingredienti per 3-4 persone

orzo perlato **350 g**
noci di macadamia **70 g**
mela golden **1**
bacche di *Goji* **50 g**
cetrioli **2** (o zucchine)
ricotta fresca **400 g**
semi di chia 2 **cucchiaini**
sale
pepe

Cuocete l'orzo in abbondante acqua salata per circa 30-40 minuti, come da indicazioni sulla confezione, scolatelo, passatelo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e versatelo in una ciotola. Riponete in frigorifero coperto con pellicola.

Mettete le bacche di *Goji* in una ciotola con un bicchiere di acqua per reidratarle per circa 10 minuti. Scolatele e tenete da parte.

Tagliate i cetrioli o le zucchine a fette nel senso della lunghezza, dello spessore di 2-3 mm e salatele leggermente.

Riscaldate la griglia e quando sarà ben calda disponetevi le fette di cetriolo, poche alla volta. Fate cuocere brevemente da entrambi i lati. Mettete da parte e lasciate raffreddare.

Mescolate bene l'orzo con olio, sale, i cetrioli tagliati in pezzetti, tenendone alcuni a striscia per la decorazione dei piatti, la mela tagliata in piccoli pezzi, le bacche di *Goji*, le noci sbriciolate grossolanamente. Disponetevi sopra la ricotta a fiocchetti e aggiungete i semi di chia, pepate a piacere e condite con un filo d'olio a crudo.

Farro con gamberi e verdure

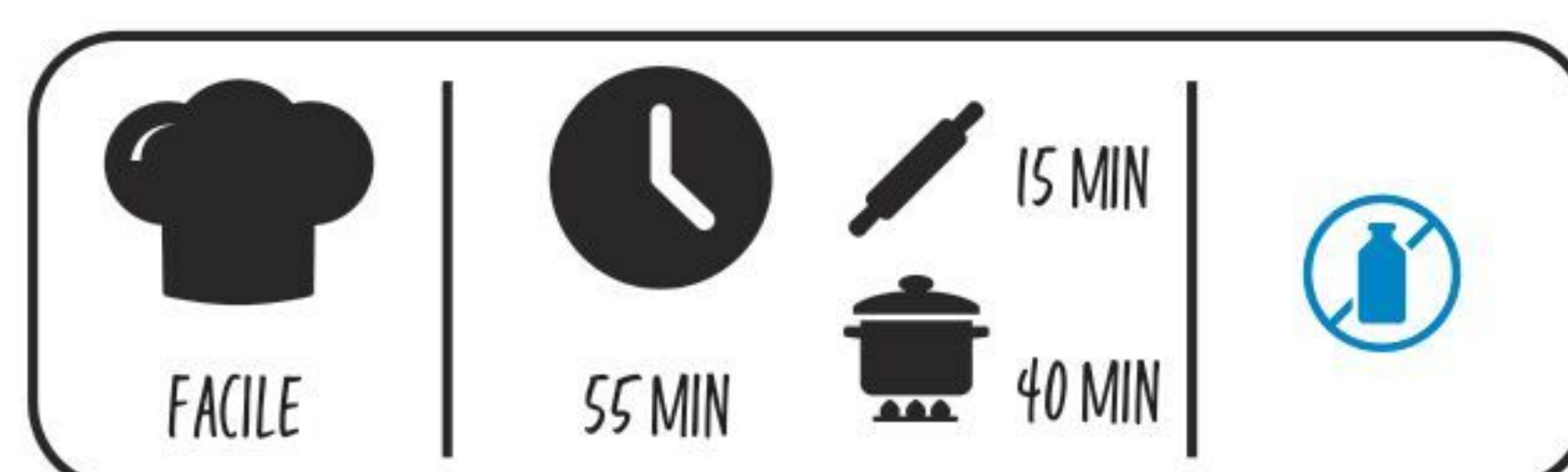
FACILE | 55 MIN | 15 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

farro **400 g**
gamberi **400 g**
zucchine **200 g**
fagiolini **150 g**
carote medie **2**
pomodorini 10
succo di limone (o *lime*) **1-2 cucchiai**
sale
pepe
basilico
olio E.V.O

Cuocete il farro in abbondante acqua salata, scolatelo, passatelo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e versatelo in un'insalatiera capiente. Condite il farro con olio, sale e succo di limone. Coprite l'insalatiera con pellicola e riponetela in frigorifero.

Lavate zucchine, fagiolini e carote e togliete loro le estremità, raschiate le carote. Tagliate le zucchine a fettine sottili, le carote, che rimarranno crude, più sottili che potete, i fagiolini in 3 parti. Sgusciate i gamberi, rimuovete l'eventuale filo nero, lavateli e riponeteli nel cestello della vaporiera e cuoceteli per circa 5 minuti, le zucchine per 5-8 minuti e i fagiolini per 6-10 minuti.

Tenete da parte, una volta cotti, gamberi, alcune zucchine e alcune carote per decorare eventualmente i piatti. Mescolate farro, zucchine, pomodorini tagliati a metà o in pezzi, gamberi e carote, regolate di sale e pepe. Mettete in frigorifero almeno qualche ora per far assestare tutti i sapori e a raffreddare fino al momento di servire. Servite l'insalata di farro con un filo d'olio, foglie di basilico spezzettate e gli ingredienti tenuti a parte.

Aggiungete qualche cucchiaio di pesto (con o senza aglio a piacere)

Per realizzare una salsa di pesce, sciogliete 1 cucchiaino di pasta di acciuga in 2 cucchiai di salsa di soia

Insalata fredda *vietnamita*

FACILE | 45 MIN + 2 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti di riso **250 g**
petto di pollo **400 g**
granella di pistacchi o arachidi non salate **1 manciata**
pomodorini **10**
carote a *julienne* **50 g**
insalatina mista (pan di zucchero, *iceberg*, pomodorini tagliati a metà)
olio E.V.O
menta fresca
sale
pepe

per la *citronette*

lime (o limone) **1**
salsa piccante **1 cucchiaio** (o peperoncino)
acqua **2 cucchiai**
aglio **1 spicchio** tritato (o aglio in polvere **1 cucchiaino abbondante**)
olio di semi (girasole)
salsa di pesce **2 cucchiai** (vedi nota)

Cuocete gli spaghetti di riso in abbondante acqua salata per 3-4 minuti, passateli subito in acqua fredda e scolateli bene. Versateli in una ciotola e condite con un filo d'olio E.V.O.

Preparate la marinata per il pollo con: 3 cucchiai di olio di semi, la sua scorza grattugiata del *lime* a piacere, sale, pepe, aglio. Pulite i petti di pollo e tagliateli in striscioline, massaggiatele con la marinata e mettetele in un sacchetto alimentare o in un contenitore chiuso in frigorifero per 30-60 minuti.

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà o in pezzi e metteteli in un'insalatiera, unite anche l'insalata, le carote e condite con pochissimo sale e olio E.V. O, lasciando insaporire per una decina di minuti. Preparate la *citronette* unendo tutti gli ingredienti indicati, mescolando con una frusta o frullando con un frullatore a immersione.

Asciugate leggermente i bocconcini di pollo e fateli cuocere su una griglia da entrambi i lati in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio di semi, salate e pepate.

Lasciate raffreddare. Servite in piatti individuali disponendo prima gli spaghetti di riso, poi l'insalata mista, le striscioline di pollo, *citronette* a piacere e la granella di pistacchi.

Tabulè
con spiedini di salmone

FACILE · 55 MIN · 35 MIN · 20 MIN

ingredienti per 4 persone

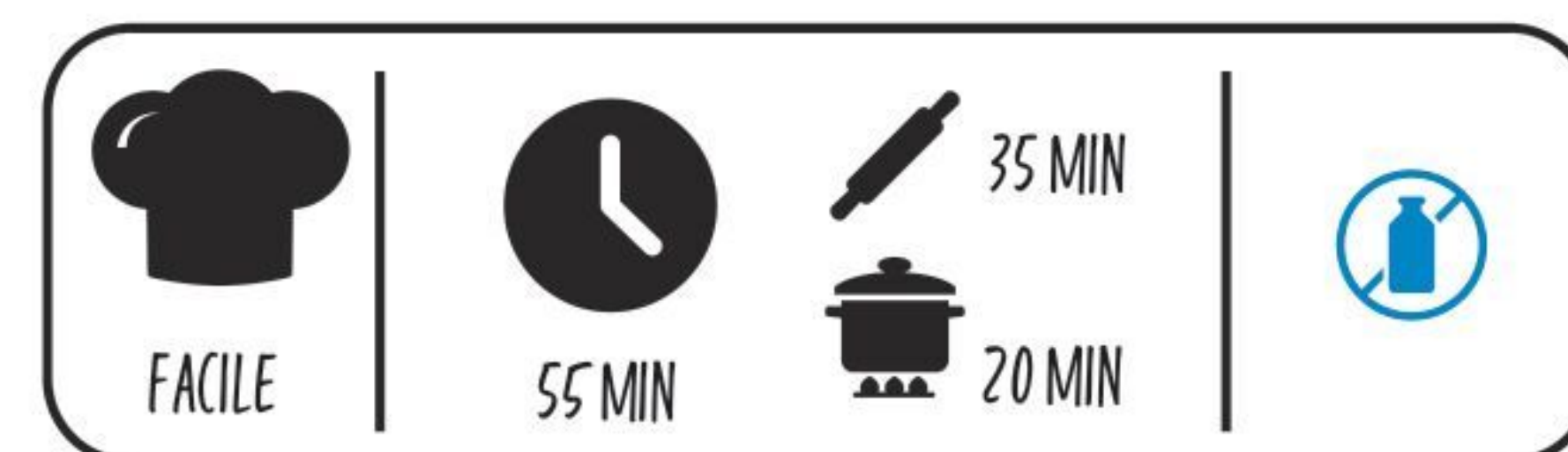
bulgur precotto **250 g**
acqua **500 g**
salmone **400 g**
pomodorini **250 g**
prezzemolo **150 g**
menta **5-6 foglie**
glassa di aceto balsamico **1 cucchiaio abbondante**
scalogno

spezie per insaporire

cannella **1 cucchiaino**
pepe nero
semi di coriandolo **1 cucchiaino**
semi di cumino **2 cucchiaini**
peperoncino
noce moscata
succo di limone q.b.
limone a fettine **1-2**
olio E.V.O
sale

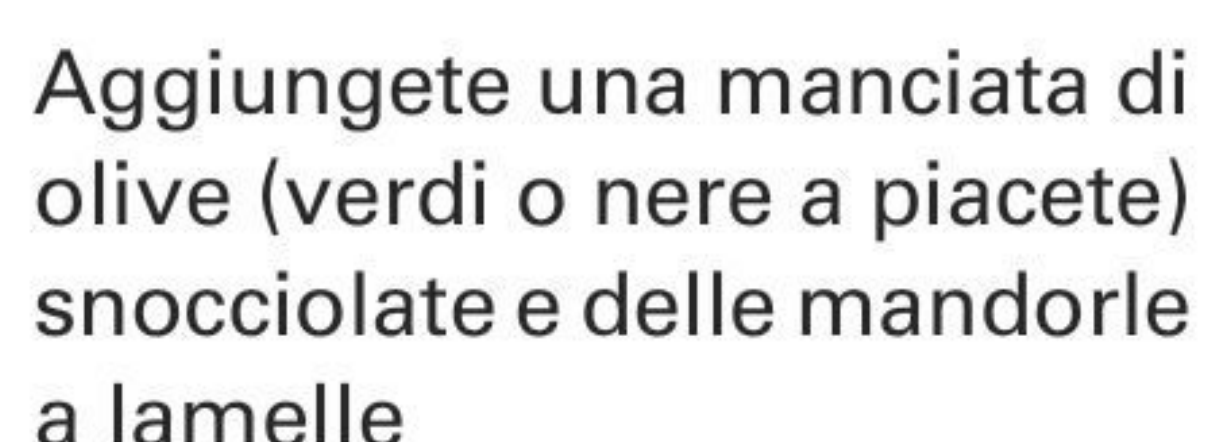
Fate bollire l'acqua, versate il bulgur ancora asciutto in una ciotola e ricopritelo con l'acqua calda, mettendolo così in ammollo, con 1 pizzico di sale. Lasciatelo riposare per circa 20 minuti, il tempo che occorre affinché il bulgur assorba tutta l'acqua e poi sgranatelo con la forchetta.

Lavate e tagliate i pomodorini in piccoli pezzi e aggiungeteli al *bulgur*, con due cucchiai di succo di limone, lo scalogno tritato finemente, la glassa di aceto balsamico, il prezzemolo e la menta tritati finemente e un pizzico di sale. Lasciate raffreddare.

Preparate il mix di spezie indicate per insaporire riducendole in polvere, macinandole in un macinino da caffè o un piccolo mortaio. Iniziate ad aggiungere un cucchiaio di spezie all'insalata di *bulgur*, assaggiate e regolate di sale, spezie, limone (se i pomodori non fossero abbastanza maturi aggiungete anche un cucchiaino di zucchero).

Per il salmone

Lavate e asciugate bene il salmone, tagliatelo in fette e poi in cubetti regolari. Disponete i cubetti in una ciotola, condite con olio e succo di limone, coprite con pellicola e lasciate riposare 10 minuti in frigorifero.

Tagliate il limone in fettine sottili, componete gli spiedini alternando i cubetti di salmone e le fettine di limone, cuoceteli in una padella antiaderente leggermente unta con un filo d'olio per circa 1-2 minuti per lato, girandoli una sola volta. Toglieteli dal fuoco, spennellateli con poco olio e lasciate raffreddare.

Fate raffreddare il tabulè in frigorifero prima di servire accompagnandolo con gli spiedini, e aggiungete un pizzico di sale e uno di pepe.

Aggiungete una manciata di olive (verdi o nere a piacete) snocciolate e delle mandorle a lamelle

Orzo e *insalata di mare*

FACILE | 40-50 MIN + 1 ORA DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 3-4 persone

orzo perlato **350 g**
misto di pesce, molluschi e crostacei **450 g** (anche congelato, **500 g**)
succo di limone ½
alloro **1 foglia**
carota **1 piccola**
porro **1 costa piccola**
chiodi di garofano **3**
olio E.V.O
fettine di limone per decorare
sale
pepe bianco

Cuocete l'orzo in abbondante acqua salata per circa 30-40 minuti, come da indicazioni sulla confezione, scolatelo, passatelo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e versatelo in una ciotola. Riponete in frigorifero coperto con pellicola.

Versate in una pentola capiente abbondante acqua fredda, il succo di limone, la foglia di alloro, la carota e il porro lavati e fatti in pezzi, i chiodi di garofano e portate ad ebollizione. Tagliate il pesce in piccoli pezzi e cuoceteli nel brodo bollente per circa 1-2 minuti (se fresco, dipende dalla grandezza e dalla tipologia del pesce), se congelato come da suggerimenti sulla confezione.

Scolate i pesci (eliminate carota, porro, alloro e chiodi di garofano) e mettete da parte in una ciotola con olio, sale e limone. Lasciate intiepidire e riponete poi in frigorifero, coperti con pellicola per almeno 1 ora.

Unite l'orzo, il pesce e le verdure e lasciate riposare in frigorifero prima di servire l'insalata ben fredda.

Riso nero, *gamberi alla birra e verdure*

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

riso nero **300 g**
gamberi medi **300 g**
birra *pale ale o blanche* **½ bicchiere**
pomodori insalatari **2**
cuore di sedano **1**
olio E.V.O
sale

Cuocete il riso in abbondante acqua salata per circa 15 minuti, come da indicazioni sulla confezione, scolatelo, passatelo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e versatelo in una ciotola. Riponete in frigorifero coperto con pellicola.
Lavate i gamberi, privateli di corazza, testa e zampe, (lasciate solo la coda con il guscio), eliminate il filamento scuro che si trova sul dorso.
Versate in una capiente padella antiaderente (o in 2 più piccole) 2 cucchiai d'olio, fate scaldare a fuoco basso, aggiungete i gamberi senza sovrapporli e fate cuocere lentamente per circa 5 minuti. A cottura quasi ultimata, alzate la fiamma, aggiungete sale, pepe, la birra e fate e evaporare. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Lavate e asciugate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli in pezzi.

Lavate il sedano e tagliatelo in pezzi. Condite con olio e sale e lasciate riposare una decina di minuti.
Componete l'insalata di riso nero mescolando il riso con i pomodori e il sedano e l'acqua di vegetazione che si sarà formata. Servite in ogni piatto una porzione di riso, gamberi e un filo d'olio.

la variante:

Potete farcire le uova con una crema ottenuta frullando i tuorli con qualche cucchiaio di hummus, sale e olio oppure, non volendo usare le uova, con fettine di pesce spada affumicato (350 g)

Quinoa, crema di avocado e uova rosa

FACILE | 45 MIN + 12 ORE DI RIPOSO | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 3-4 persone

per la quinoa

quinoa **250 g**
acqua **500 ml**
uova **6**
barbabietole rosse cotte **2**
insalatina croccante a piacere
aceto di vino bianco **1 cucchiaino**
pepe bianco
cetriolo in pezzetti (facoltativo)

per il pesto di avocado:

avocado maturo **1**
foglie basilico **2 manciate**
aglio **1 spicchio** senza anima (facoltativo)
olio E.V.O **2 cucchiai**
succo di limone **1 cucchiaio**
sale

La sera precedente o almeno 2 ore prima: togliete l'eventuale buccia alle barbabietole e frullatele bene con 2 cucchiai di acqua e l'aceto. Mettete le uova rassodate e sgusciate in un contenitore ermetico con il succo di barbabietola e lasciate riposare in frigorifero. Le uova devono essere sommerse dal succo!

La mattina: togliete le uova dal contenitore, sciacquatele sotto un filo di acqua corrente per eliminare l'eccesso di succo, asciugatele con un foglio di carta assorbente. Tagliatele a metà.

Sciacquate la quinoa e cuocetela in una pentola con l'acqua indicata e un pizzico di sale. Ci vorranno circa 20 minuti. Lasciate raffreddare prima a temperatura ambiente poi in frigorifero. Lavate e asciugate le foglie di basilico, frullatele bene e aggiungete poi nel mixer l'avocado sbucciato, privato del nocciolo e fatto in pezzi, il succo di limone, lo spicchio di aglio, l'olio e il sale. Frullate bene fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

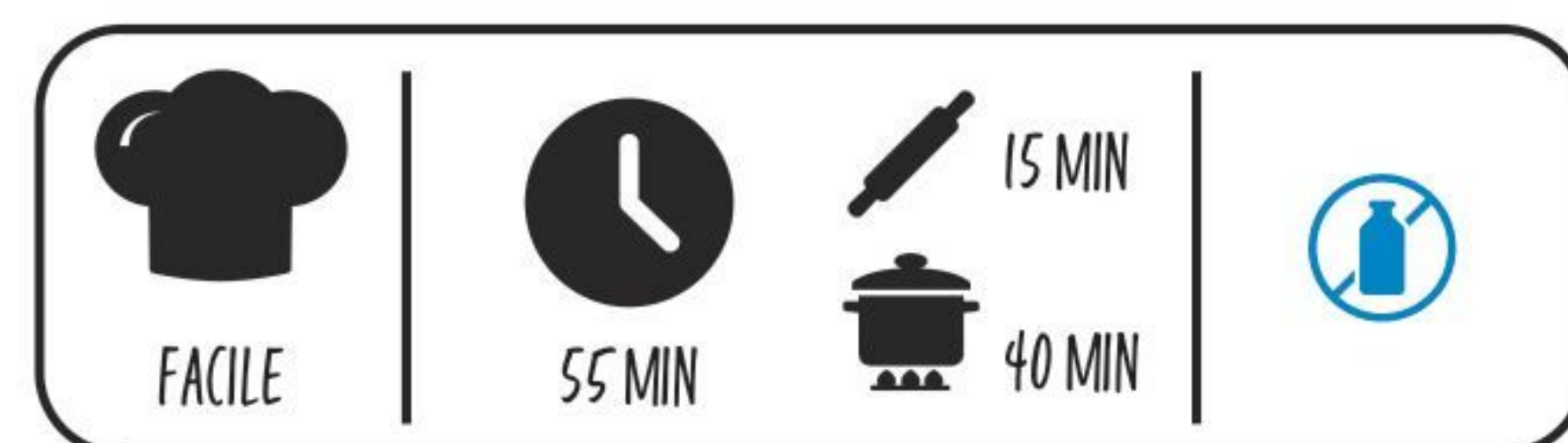
Condite la quinoa con il pesto di avocado, aggiungete le insalatine condite con poco olio e sale. Disponete la quinoa nei piatti, aggiungete le uova, un filo d'olio e un pizzico di pepe.

Farro e tartare di tonno

FACILE | 55 MIN | 15 MIN | 40 MIN

ingredienti per 3-4 persone

farro **350 g**
filetto di tonno **300-400 g** (abbattuto)
pomodorini **150 g**
cetriolo **1**
succo di *lime* **½**
sale
pepe
origano (facoltativo)
olio E.V.O **2 cucchiai**
insalata a piacere (*iceberg*, scarola, romana) per decorare

Cuocete il farro in abbondante acqua salata per circa 30-40 minuti, come da indicazioni sulla confezione, scolatelo, passatelo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e versatelo in una ciotola. Condite il farro con olio, sale e pepe. Preparate una marinatura con un cucchiaio di olio, il succo di lime, un pizzico di sale e di pepe.

Tagliate il tonno, con un coltello affilato, prima in fettine, poi in striscioline e infine in pezzetti.

Riponete la *tartare* di tonno in una ciotola, conditela con la marinatura e mettete in frigorifero per 5-10 minuti, coperta con pellicola. Lavate le verdure, sbucciate il cetriolo e tagliatele in pezzetti. Condite con il rimanente cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Preparate i piatti aiutandovi con un coppapasta grande, diametro 12 cm, leggermente inumidito di acqua.

Ponete il coppapasta sul piatto e aggiungete 2-3 dita circa di farro, a seguire uno strato di tonno e per finire, pomodoro e cetriolo. Servite tutto ben freddo, con origano secco o fresco a piacere e un pizzico di pepe macinato sul momento, decorate a piacere con foglie di insalata.

la variante: Alla mela

Potete sostituire pomodoro e cetriolo con pezzetti di mela golden, cipolla di Tropea e capperi o mela verde, noci e insalatine miste, accompagnando con una salsa allo yogurt.

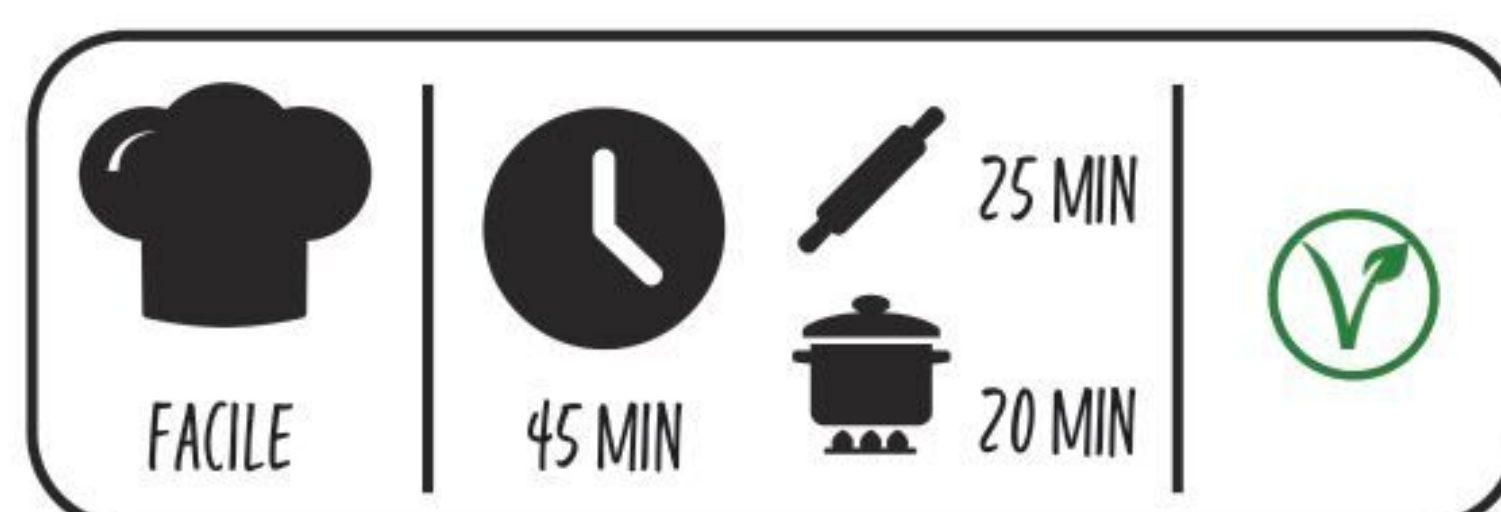
Farro con pomodorini confit, pinoli e feta

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 3-4 persone

farro **350g**
feta **250 g**
pomodorini gialli e rossi **250 g**
timo fresco **2-3 rametti**
zucchero a velo **2 cucchiai** rasi
olio E.V.O
aglio **1 spicchio** (facoltativo)
basilico per decorare
pinoli
sale
pepe

Cuocete il farro in abbondante acqua salata per circa 30-40 minuti, come da indicazioni sulla confezione, scolatelo, passatelo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e versatelo in una ciotola.

Condite il farro con olio, sale e pepe. Riponete in frigorifero coperto con pellicola. Lavate e tagliate a metà i pomodorini e disponeteli in una capiente padella antiaderente, uno di fianco all'altro, con la parte aperta verso l'alto. Salate e pepate i pomodorini, aggiungete le foglioline di timo, l'aglio tritato sottilmente, lo zucchero a velo setacciato e un filo d'olio che passi sopra ogni pomodorino. Cuoceteli a fuoco bassissimo finchè lo zucchero risulterà caramellato (ci vorranno circa 15-20 minuti). Toglieteli dal fuoco, metteteli in una ciotola e lasciate raffreddare. Tostate i pinoli per 2-3 minuti.

Unite il farro, i pomodorini, la feta sbriciolata, i pinoli tostati, un filo d'olio e regolate di sale e pepe. Lasciate riposare in frigorifero prima di servire con foglie di basilico fresco spezzettate.

Grano saraceno
piselli e gorgonzola

MEDIA · 25 MIN · 10 MIN · 15 MIN

ingredienti per 4 persone

grano saraceno **240 g**
pisellini freschi (o congelati) **300 g**
gorgonzola **80 g**
gherigli di noce **60 g**
latte **2 cucchiai**
Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g** (o Pecorino Romano)
olio E.V.O
rosmarino **1 rametto**
sale
pepe

Sciacquate il grano saraceno sotto l'acqua e cuocetelo in abbondante acqua bollente salata per 15-17 minuti (o come da indicazioni sulla confezione). Trasferitelo e fatelo raffreddare nello scolapasta. Spostatelo poi in un'insalatiera, coprite con pellicola e mettete in frigorifero.

Cuocete i piselli in una pentola con abbondante acqua bollente salata, con il rametto di rosmarino, per circa 10 minut. Scolateli e fateli raffreddare, eliminate il rosmarino. Frullate i pisellini freddi insieme a 2 cucchiai d'olio, un pizzico di sale, le noci e il formaggio fino a ottenere una crema omogenea (tenete 2 cucchiai di piselli e qualche pezzetto di noce da parte per decorare). Condite il grano saraceno con la crema di piselli e lasciate riposare in frigorifero, coperto da pellicola per circa 30 minuti.

Regolate di sale e pepe e servite con pezzetti di gorgonzola, i piselli e i pezzi di noce messi da parte e condite con un filo d'olio.

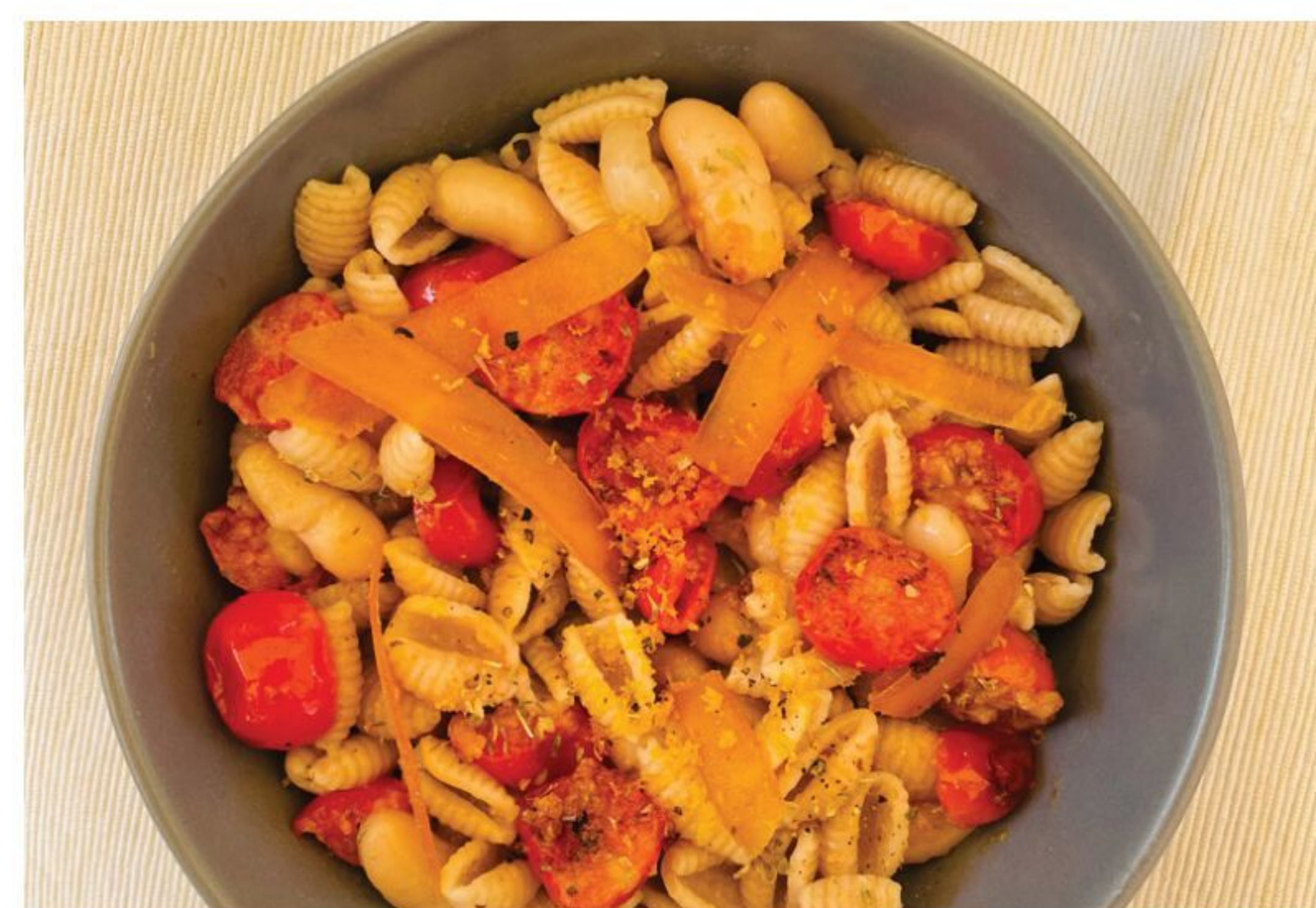
Malloreddus
con bottarga

FACILE · 45 MIN · 15 MIN · 30 MIN

ingredienti per 4 persone

malloreddus **350 g** (o in alternativa trofie fresche, anche integrali **500 g**)
fagioli cannellini cotti **250 g**
pomodorini **250 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai**
bottarga di muggine q.b.
pangrattato **2 cucchiai**
aglio **1 spicchio**
origano
olio E.V.O
sale

Cuocete i *malloreddus* in abbondante acqua salata come da indicazioni sulla confezione, scolateli al dente, passateli giusto un attimo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e versateli su un canovaccio pulito e asciugateli bene, poi poneteli in un'insalatiera. Condite con un filo d'olio. Fate dorare lo spicchio d'aglio in una padella antiaderente con 2 cucchiai d'olio. Eliminatelo. Togliete la padella dal fuoco. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e disponeteli sulla padella con la parte aperta verso il basso, rimettete sul fuoco, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco medio per 3-4 minuti.

Abbassate la fiamma al minimo e girate con delicatezza i pomodorini, aiutandovi con una forchetta e un cucchiaio. Spolverizzate i pomodorini con il formaggio grattugiato unito al pangrattato, sale, pepe e origano, un filo d'olio, coprite nuovamente e fate cuocere altri 2-3 minuti. Scoperchiate e terminate la cottura dopo qualche altro minuto per dorarli bene. Togliete i pomodorini dalla padella, disponeteli su un piatto con alcuni fogli di carta assorbente e lasciate freddare. Unite i *malloreddus*, i pomodorini gratinati in padella, i fagioli scolati dal proprio liquido di cottura e mescolate bene.

Versate nei piatti e aggiungete la bottarga grattugiata e a striscioline ricavate con un pelapatate e un filo d'olio. Pepe fresco macinato sul momento a piacere!

Fregola sarda, acciughine e zenzero

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

fregola sarda **300 g**
acciughe marinate **500 g**
pomodorini **20**
sale
pepe
olio E.V.O
zenzero
basilico

Cuocete la fregola in abbondante acqua salata (circa 12-15 minuti), scolatela bene e versatela in una ciotola, condite con un filo d'olio e fate raffreddare.

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà o in pezzi, versateli in una padella antiaderente con poco olio e fateli saltare qualche minuto. Salate e pepate a piacere.

Mescolate la fregola e i pomodorini, unite un pizzico di sale e un filo d'olio. Lasciate raffreddare prima a temperatura ambiente poi in frigorifero. Servite la fregola con le acciughe sgocciolate e pezzettini di zenzero e basilico a piacere.

LA MARINATURA PER 500 G DI ACCIUGHE FRESCHE

Ingredienti: zenzero fresco q.b. - succo di limone 1 - aceto di vino bianco 4-5 cucchiai - prezzemolo 1 ciuffetto - olio E.V.O 140 g - sale - pepe rosa in grani

Frullate olio, aceto e succo di limone e prezzemolo ffino a ottenere un'emulsione omogenea, e versatela sopra le acciughe, aggiungete un pizzico di sale, chicchi di pepe rosa leggermente schiacciato e zenzero fresco a striscioline. Coprite e lasciate riposare in frigorifero fino a 24 ore.
Se vi avanza una parte della marinatura, utilizzatela per condire le bruschette preparate ad esempio con pomodorini e cozze

Quinoa con chèvres, *albicocche e semi di zucca*

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 3-4 persone

quinoa **250 g** (o miglio)
acqua **500 ml**
albicocche mature **4-5**
spinacini crudi (o songino) **150 g**
cetriolo **1 piccolo** (facoltativo)
avocado grande **1**
chèvres **200 g** (o feta o tofu)
olive nere snocciolate **1 manciata**
semi di zucca sgusciati (preferibilmente non salati) **3 cucchiai**
sale
succo di limone q.b.
olio E.V.O

Sciacquate molto bene la quinoa e cuocetela in una pentola con la quantità d'acqua indicata nella confezione e un pizzico di sale. Ci vorranno circa 20 minuti. Fatela raffreddare in una ciotola capiente.

Mondate e lavate accuratamente gli spinacini, tamponateli poi con carta assorbente e conditeli con poco olio, sale e succo di limone.

Lavate le albicocche, asciugatele e tagliatele in fettine (a piacere sbucciatele, per avere una consistenza più morbida e un sapore più dolce), unitele agli spinacini e mescolate bene.

Unite alla quinoa gli spinacini e le albicocche, le olive, l'avocado e il cetriolo sbucciati e tagliati in pezzetti, mescolate bene, regolate di sale.

Disponete l'insalatona nei piatti singoli, unite in ciascun piatto il formaggio sbriciolato, i semi di zucca e un filo d'olio.

Per un tocco più saporito e insolito, saltate le albicocche a fettine (sbucciate o meno) in una padella antiaderente con un filo d'olio, sale, pepe e timo

Miglio con tofu *croccante alla curcuma*

FACILE | 30 MIN + 30 MIN DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

miglio 250 g
acqua 750 g
tofu in panetto 360 g
verdure croccanti e insalata a piacere (ravanelli, peperone rosso, carote, songino...)
farina di mais 30 g
cereali senza zucchero 2 cucchiai (o anche riso-farro soffiato)
succo di limone (o lime) 1-2 cucchiai
latte vegetale non zuccherato (soia, cocco, mandorla) 4 cucchiai
curcuma 1 cucchiaino
sale
pepe
olio E.V.O

Sciacquate il miglio sotto l'acqua corrente, aiutandovi con un colino a maglie fini.

Scaldate una padella antiaderente e tostatevi il miglio qualche minuto per accentuare il suo sapore, che ricorda la nocciola.

Fate bollire l'acqua, salatela, abbassate la fiamma, versatevi il miglio e cuocetelo per circa 15 minuti (o come indicato sulla confezione).

Scolate bene il miglio, versatelo in una ciotola, sgranatelo con una forchetta e conditelo poco olio, sale e succo di limone. Fate raffreddare.

Mescolate la farina di mais, la curcuma, i cereali sbriciolati, sale e pepe. Versate in un piatto. In un'altra ciotola bassa mettete il latte vegetale.

Tagliate il tofu in fette, asciugatele bene con carta assorbente. Passate le fette prima nel latte poi nella panatura, pressando leggermente per farla attaccare bene. Disponetele man mano su un piatto e, al termine, lasciate assestare in frigorifero per circa 30 minuti.

Fate scaldare una padella antiaderente capiente con 2 cucchiai d'olio, cuocete le fette di tofu impanate 2 minuti circa per lato, poi sbriciolatele grossolanamente con il cucchiaio di legno, aggiungete altro olio se necessario e saltatele un minuto a fiamma più alta, fino a formare una crosticina croccante. Scolate il tofu su carta assorbente e fate freddare.

Servite il miglio con il tofu croccante sbriciolato, le verdure scelte tagliate in pezzetti, un filo d'olio, regolate di sale e pepe.

la variante: Miglio con tofu strapazzato

Ingredienti: tofu (silken o in panetto) 360 g - scalogno piccolo tritato 1 - curcuma in polvere 1 cucchiaino - cereali poco zuccherati sbriciolati 2 cucchiai - granella di mandorla 2 cucchiai - olio E.V.O
Stufate lo scalogno in due cucchiai di olio, aggiungete i cereali e la granella e fate tostare, aggiungete anche il tofu sbriciolato (se usate il silken tofu detto anche "tofu morbido" eliminate parte dell'acqua di conservazione), la curcuma, sale e pepe e lasciate insaporire qualche minuto. Fate raffreddare. Aggiungete al miglio cotto, con verdure fresche e grigliate a piacere e un filo d'olio.

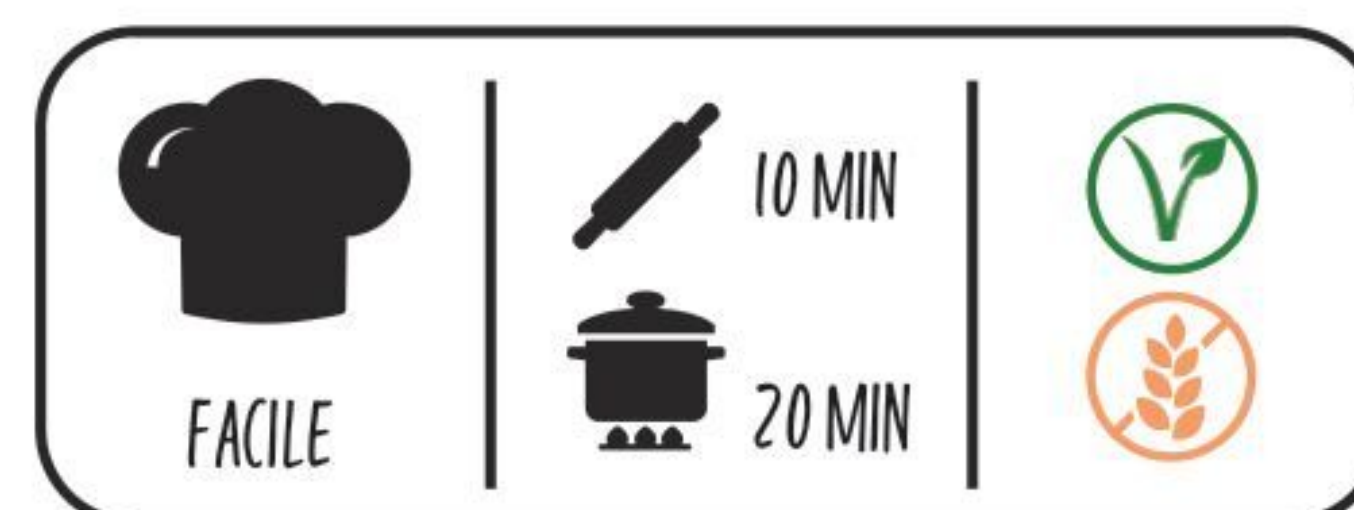
a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Ricette sfiziose e subito pronte per portare un tocco di originalità in tavola

Mozzarelle farcite
di riso e verdure

30'

FACILE · 10 MIN · 20 MIN

ingredienti per 4 persone

mozzarella **4 (da 125 g)** - riso basmati **2 cucchiai** - pomodoro **2** - zucchina **1/2** - aglio **1 spicchio** - cipollina in agrodolce **2** - capperi dissalati **1 cucchiaio** - olive verdi **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - basilico - sale - pepe

Mettete a bollire l'acqua in un pentolino, servirà a cuocere il riso. Lavate e asciugate la zucchina e riducetela in piccoli dadini. Fate rosolare lo spicchio d'aglio in una padella con un filo di olio e unite le zucchine, facendole cuocere per qualche minuto a fuoco vivace. Salate solo alla fine le zucchine per farle rimanere croccanti. Eliminate l'aglio, spegnete il fuoco e ponete le zucchine in una ciotola.

Cuocete i due cucchiai di riso per il tempo necessario. Scolate il riso e unitelo alle zucchine. Lavate e sminuzzate i pomodori e aggiungeteli al riso e zucchine, amalgamando per bene. Tritate le cipolline, i capperi, le olive e alcune foglie di basilico e versate il tutto nella ciotola con riso, zucchine e pomodori. Condite con un filo di olio, un pizzico di sale e mescolate per bene lasciando insaporire.

Prendete le mozzarelle e, con molta attenzione, scavatene l'interno che andrete a riempire con la farcitura precedentemente ottenuta. Disponete le mozzarelle ripiene su un piatto da portata, date un giro d'olio, una spolverata di pepe e servite in tavola.

Fusilli
con zucchine e uova

30'

FACILE | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

fusilli **360 g** - zucchina **2** - uova **6** - Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe

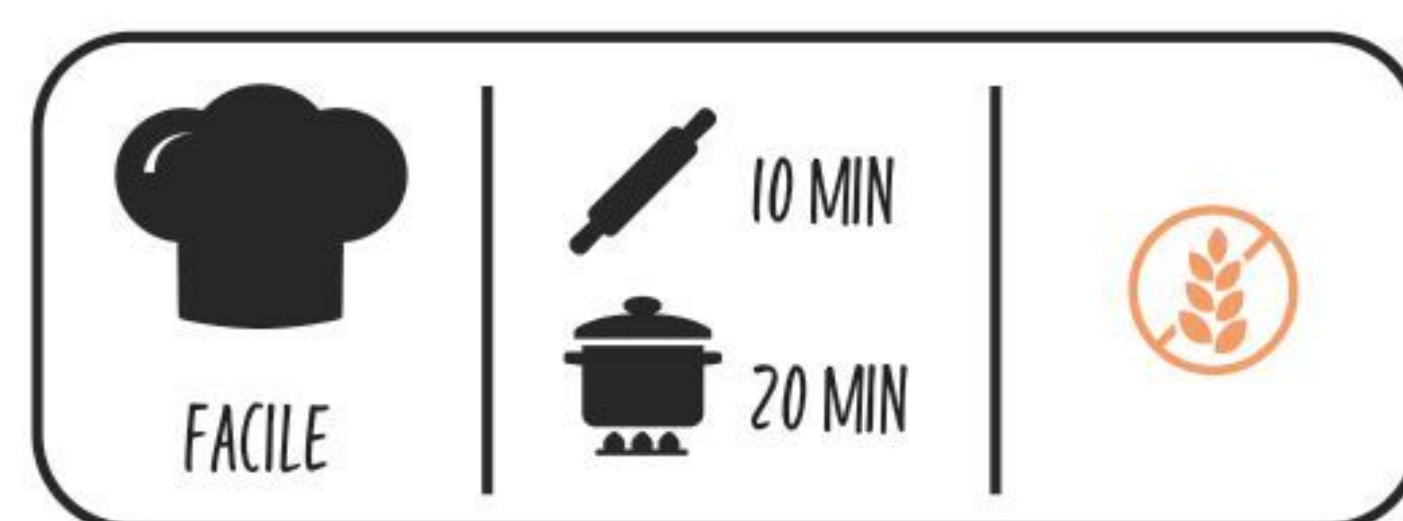
Pulite le zucchine e tagliatele in dadini. Fate rosolare l'aglio spellato con un filo di olio. Unite le zucchine, aggiustate di sale, coprite e fate cuocere a fiamma viva per qualche minuto.

Portate a bollore una pentola di acqua e cuocete i fusilli. Rompete le uova in una ciotola, aggiungete il sale, il pepe, il Parmigiano Reggiano grattugiato, qualche cucchiaio di acqua bollente e lavorate il tutto con una frusta a mano fino a ottenere un composto omogeneo.

Scolate la pasta, tenendo da parte qualche cucchiaio dell'acqua, e versatela nella padella con le zucchine. Mescolate delicatamente e versate nella padella anche il composto di uova. Amalgamate a fiamma molto bassa e, se necessario, potete mantecare aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Spegnete il fuoco, date un'ultima mescolata e servite con spolverata generosa di Parmigiano Reggiano grattugiato.

Calamari
pesto e pomodorini confit

30'

FACILE | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

calamari puliti **500 g** - pomodori ciliegino **300 g** - pesto **80 g** - pinoli **20 g** - zucchero **15 g** - aglio **2 spicchi** - rosmarino - timo - olio E.V.O. - sale

Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà. Trasferiteli su una teglia rivestita di carta forno e conditeli con un trito di rosmarino, timo e aglio. Cospargete i pomodorini con lo zucchero, salate, irrorate con un filo d'olio e infornate i pomodorini a 140°C per circa 20 minuti.

Tostate i pinoli per qualche minuto in una padella calda. Prendete i calamari e riduceteli in listarelle. Spellate uno spicchio d'aglio e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i calamari e fateli cuocere a fuoco vivo fino al completo assorbimento della loro acqua. Diminuite la fiamma, coprite e cuocete ancora per qualche minuto. Controllate che i calamari siano coperti da una leggera crosticina, regolate di sale e spegnete il fuoco.

Sfornate i pomodorini. Versate qualche cucchiaio di pesto in un piatto da portata, adagiatevi sopra i calamari, i pomodorini *confit* e decorate infine con i pinoli prima di servire.

Parmigiana leggera

30'

FACILE 10 MIN 20 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzana **500 g** - pomodori **1 kg** - mozzarella **2** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. - basilico - timo - olio E.V.O. - sale

Lavate e asciugate le melanzane e tagliatele in fette non troppo sottili. Scaldate la griglia e disponetevi sopra le fette di melanzana dopo averle salate e oliate. Fate grigliare le melanzane da entrambi i lati per pochi minuti e poi disponetele in un piatto.

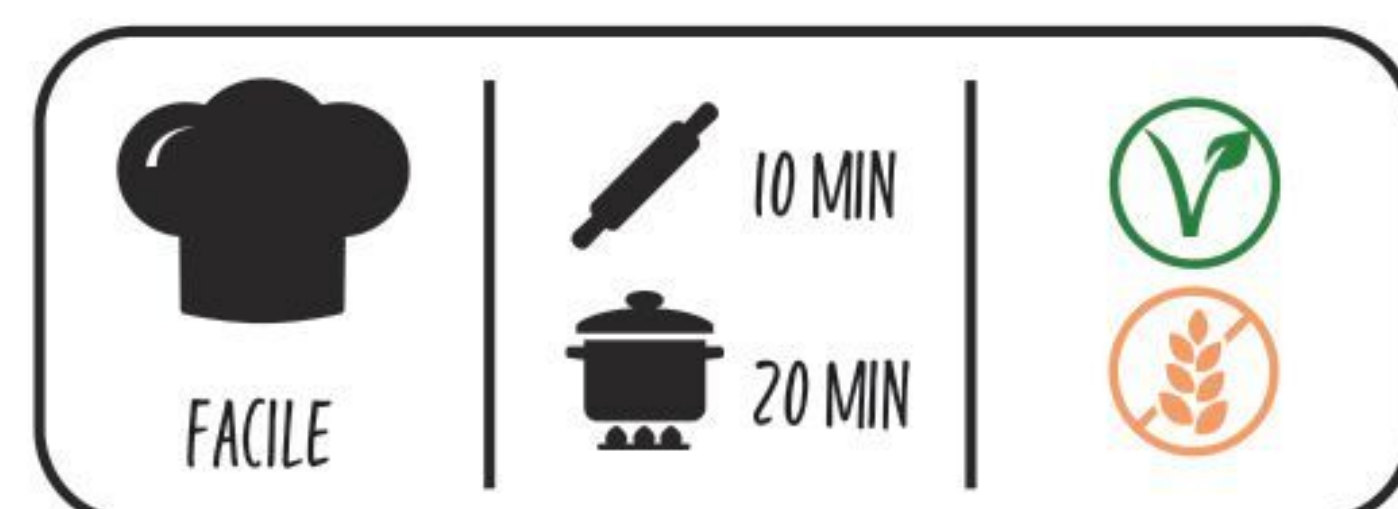
Incidete a croce i pomodori (servirà a spellarli più velocemente) e versateli in acqua bollente. Fate sbollentare i pomodori per pochissimo tempo. Scolate e spellate i pomodori eliminandone i semi. Tritate grossolanamente e teneteli da parte. Mondate e affettate finemente la cipolla. Tritate l'aglio. Fate imbiondire il trito di cipolla e aglio in una padella con un filo di olio e qualche cucchiaio di acqua. Unite i pomodori, aggiungete anche il basilico e il timo finemente tritati, salate e fate cuocere per circa 10 minuti. Spegnete il fuoco e frullate la salsa di pomodoro con un frullatore a immersione avendo cura di eliminare eventuali pezzi più grossi.

Filtrate il sugo con un colino per renderlo ancora più fluido.

Affettate le mozzarelle. Disponete un primo strato di salsa di pomodoro in una pirofila, adagiatevi sopra le fette di melanzana. Un secondo strato di salsa pomodoro, le fette di mozzarella, il Parmigiano Reggiano grattugiato e qualche foglia di basilico. Continuate ad aggiungere strati ripetendo lo schema fino a esaurimento degli ingredienti. Cospargete la superficie della Parmigiana leggera con abbondante Parmigiano Reggiano grattugiato e infornate a 180°C per circa 10 minuti. Sfornate e servite in tavola.

Ratatouille di mare

30'

FACILE · 10 MIN · 20 MIN

ingredienti per 4 persone

capasanta **4** - seppie pulite **400 g** (in alternativa totani o calamari) - gamberi puliti **100 g** - patata **2** - pomodorini **200 g** - vino bianco **1/2 bicchiere** - aglio **2 spicchi** - succo di limone - olio E.V.O. - sale - pepe

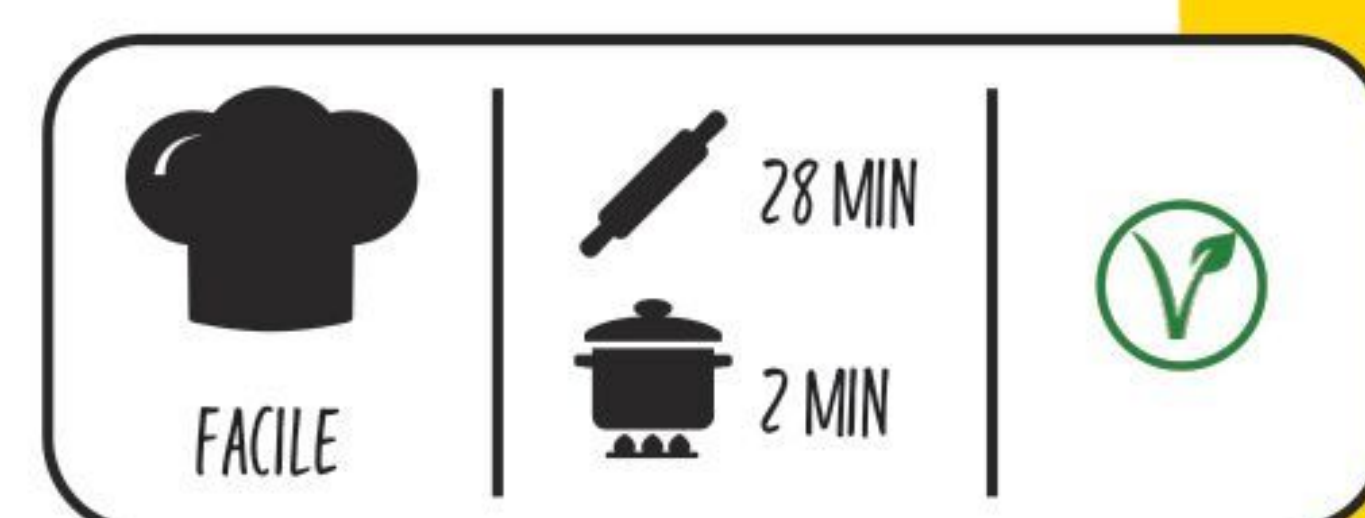
Lessate le patate in una pentola con acqua bollente. Tagliate le seppie in striscioline e mettetele a rosolare in una padella con uno spicchio d'aglio e un filo di olio. Alzate la fiamma in modo da far uscire tutta l'acqua delle seppie. Fate evaporare l'acqua, poi sfumate con il vino bianco e solo a fine cottura salate.

Versate un giro d'olio in una padella e fate rosolare uno spicchio d'aglio. Aggiungete i gamberi e fateli scottare a fuoco vivace. Salate a cottura ultimata. Disponete le capesante in un'altra padella con un filo d'olio e cuocetele a fiamma alta per pochi minuti. Prelevate le capesante dalla padella e apritele.

Lavate, asciugate i pomodorini e tagliateli in tocchetti. Pelate le patate lessate, riducetene una in dadini e schiacciate l'altra. Versate tutto il pesce in una ciotola capiente, aggiungete i pomodorini e le patate (sia in dadini che in polpa). Condite con il succo di limone, l'olio, regolate di sale e pepe e amalgamate tutto il composto con delicatezza. Fate insaporire brevemente e servite in tavola la ratatouille di mare.

Tartufini con cioccolato e banana

15'

FACILE · 28 MIN · 2 MIN

ingredienti per 4 persone

banana grande matura **1** - biscotti al cacao tritati **50 g** - cioccolato al latte **40 g** - burro **1 noce** - cacao amaro q.b. - granella di nocciole q.b.

Tagliate la banana a fette e ponetela all'interno di una ciotola. Schiacciate la banana utilizzando una forchetta. Aggiungete i biscotti sbriciolati e iniziate a lavorare il composto. Fate sciogliere a bagnomaria (o se preferite al microonde) il cioccolato insieme alla noce di burro. Versate il cioccolato fuso nella ciotola con banana e biscotti e mescolate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto denso e uniforme. Ponete il composto a riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

Riprendete il composto, prelevatene una piccola quantità alla volta e, con le mani, formate tante piccole palline. Potete ricoprire le palline, a scelta, con il cacao amaro oppure con la granella di nocciole.

Eccellenze tricolore

di Silvio Carini

L'amaretto

Spesso nella vita i piaceri, anche quelli più intensi, sono mescolati a una qualche amarezza. Parliamo oggi di una vera eccellenza italiana, un biscotto diffuso e riconosciuto in tutto il mondo: l'amaretto.

Nati, secondo alcuni, nell'Italia medievale e ispirati alla tradizione araba dei dolci a base di pasta di mandorle, questi pasticcini da forno a base di albume, zucchero e mandorle amare o armelline (la parte interna del nocciolo delle albicocche e delle pesche) sono stati rilanciati tra il XVIII e XIX secolo da bravi pasticceri liguri e lombardi che hanno di fatto dato vita ai due filoni oggi esistenti: l'amaretto duro e croccante che conosciamo come di Saronno e quello invece morbido di ispirazione ligure-piemontese che ha varie denominazioni: di Sassello, di Mombaruzzo, di Gavi, Voltaggio, Oviglio, di Modena, di Gallarate, di Scanno etc. Eh sì, perché di fatto l'amaretto (o pasticcini che ne costituiscono una variante) è diffuso e apprezzato in tutta Italia: nel Lazio (amaretti di Guarcino, Paste reali di Alvito), in Toscana (amaretti e Ricciarelli), in Sardegna (*Amarettos* e *Sospiros*,) e, ovviamente, in Sicilia (pasti i mennula). Conosciuto in tutto il mondo è poi il liquore Amaretto di Saronno che, prodotto con alcool, mandorle amare e zucchero viene bevuto liscio o con ghiaccio come digestivo dopo i pasti, oppure usato come ingrediente di numerosi *cocktail*. Ma, come detto nel titolo, il piacere si accompagna spesso a qualche amarezza: infatti le mandorle amare e le armelline usate tradizionalmente sono da consumarsi con moderazione e attenzione per evitare che l'amigdalina in esse contenuta si trasformi, durante la digestione, in dosi dannose di cianuro. Il problema è però oggi brillantemente risolto dall'uso di estratti e aromi naturali di mandorla, privi di ogni componente pericolosa. Gli amaretti, giocano anche un loro ruolo importante in gastronomia, entrando nella preparazione tradizionale di numerose ricette, solitamente dolci, (il *Bunet* e le pesche ripiene piemontesi, la torta Crescionda spoletina ecc.), ma non solo. In Lombardia vengono spesso usati nei ripieni dei tortelli di zucca, o sbriciolati in zuppe e creme di verdura. L'abbinamento consigliato con il biscotto amaretto è un Moscato Passito piemontese o, perché no, di Pantelleria. Salute!

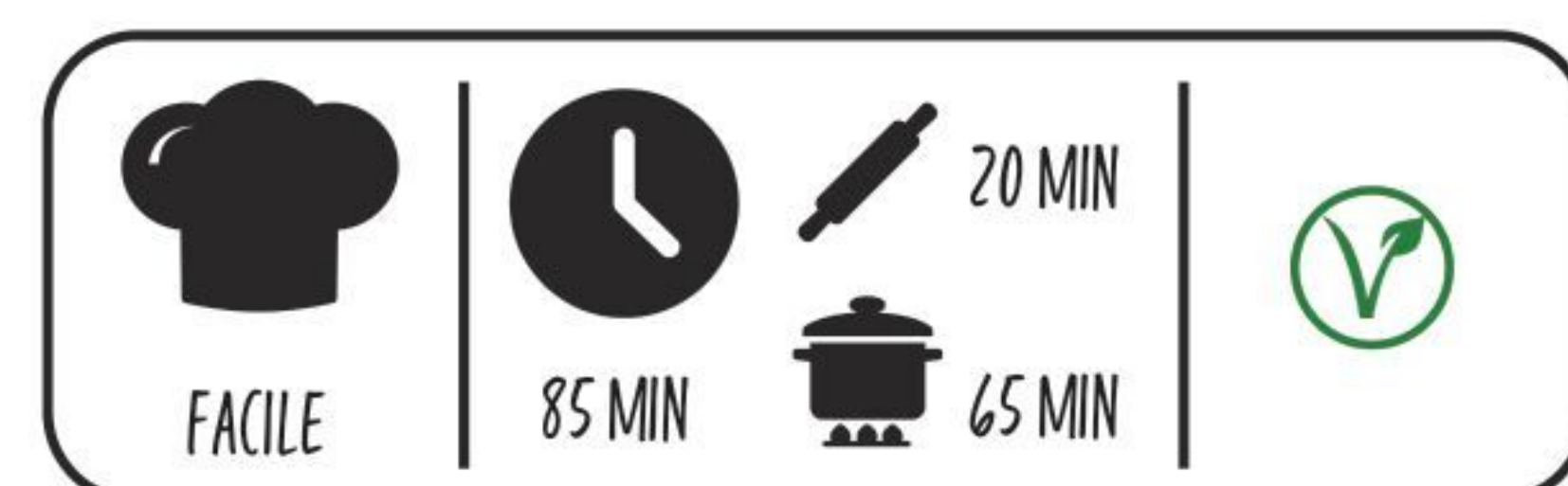
Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Da un primo piatto vegetariano, a una proposta di pesce sfiziosa concludendo con un dolce *evergreen*. Grazie alle idee del nostro vulcanico chef, trasformerete i classici in piatti originali, di sicuro effetto!

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Pasta al forno vegetariana

FACILE — 85 MIN — 20 MIN — 65 MIN

ingredienti per 4 persone

pasta corta tipo mezzemaniche **250 g**
cavolfiore **400 g**
scamorza **300 g**
pinoli **100 g**
aglio **1 spicchio**
peperoncino **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
besciamella **500 g**
pangrattato
olio EV.O.
sale

Lessate il cavolfiore in abbondante acqua salata e poi scolatelo per bene. Preriscaldate una padella antiaderente con un fondo d'olio, quindi aggiungete i pinoli, lo spicchio d'aglio, il peperoncino tagliato e fate insaporire. Unite il cavolfiore e lasciatelo mantecare spezzettandolo con l'ausilio di una forchetta.

Tagliate la scamorza in dadini e mettetela da parte. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente immergendola in acqua e ghiaccio per farla subito raffreddare. Scolate la pasta e ungetela con un filo d'olio per evitare che si attacchi. Versate la pasta in una ciotola capiente, aggiungete il condimento di cavolfiore, la scamorza a dadini, 3/4 della besciamella e la metà del Parmigiano Reggiano grattugiato.

Distribuite la pasta condita in una teglia oleata e spolverata di pangrattato. Compattate la superficie della pasta con un cucchiaio e aggiungete la besciamella rimanente. Spolverate la pasta con il resto del Parmigiano Reggiano grattugiato e infornate a 180°C per circa 35 minuti. Una volta cotta, sfornate la pasta e lasciatela intiepidire per qualche minuto prima di servire in tavola.

Il tocco magico di Mainardi

Spadellate il cavolfiore con olio, aglio, peperoncino e 1 acciuga. Stendete la pasta sfoglia, glassatela con la besciamella, aggiungete il cavolfiore, fettine di scamorza e i pinoli. Richiudete come uno strudel, spennellatelo con uovo sbattuto e formaggio grattugiato. Infornate e cuocete per 20 minuti a 200°C.

Spigola al pesto

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

spigola **4 filetti**
aglio **1 spicchio**
basilico **1 mazzetto**
peperoncino **1/2**
pinoli **80 g**
mandorle **80 g**
granella di mandorle q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Versate i pinoli, le mandorle e lo spicchio d'aglio in un recipiente cilindrico e iniziate a frullarli utilizzando un frullatore a immersione. Aggiungete l'olio a filo e continuate a frullare. Unite il peperoncino e le foglioline di basilico, regolate di sale e proseguite a frullare aggiungendo altro olio a filo.

Disponete i filetti di spigola in una teglia rivestita con carta forno. Regolate di sale e pepe i filetti di spigola e ricopriteli con il pesto realizzato. Spolverate ogni filetto con la granella di mandorle e infornate la teglia a 180°C per circa 40 minuti. Una volta cotti, sfornate i filetti di spigola e servite in tavola.

Il tocco magico di Mainardi

Con la spigola preparate un ripieno fenomenale per i conchiglioni al forno. Tritate i filetti di spigola puliti assieme ai pinoli e al basilico fino a ottenere un composto omogeneo. Fate cuocere molto al dente i conchiglioni e poi scolateli. Farcite i conchiglioni con il composto di spigola. Disponete i conchiglioni in una teglia oliata, cospargeteli di pangrattato e infornate a 180°C per 10 minuti

Saltimbocca di tacchino

FACILE | 23 MIN | 15 MIN | 8 MIN

ingredienti per 2 persone

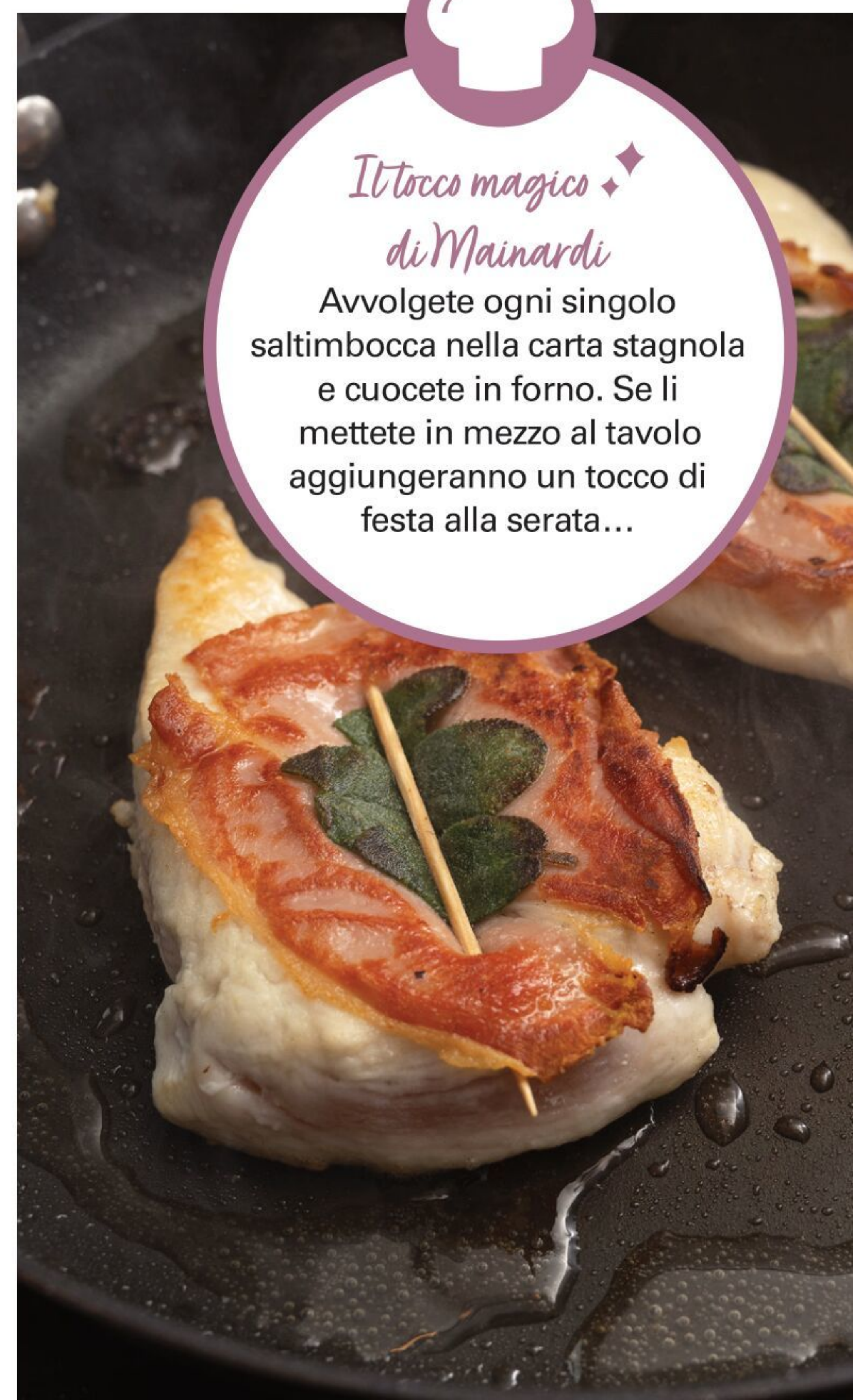
petto di tacchino **2 fette**
prosciutto crudo **4 fette**
salvia **4 foglie**
vino bianco **1/2 bicchiere**
farina 00 **1 cucchiaio**
burro **20 g**
sale
pepe

Battete delicatamente le fette di tacchino posizionandole tra due fogli di carta forno. Dividete ogni fetta in due parti in modo da ottenere 4 fettine di eguali dimensioni. Adagiate su un lato delle fettine una foglia di salvia e sovrapponete una fetta di prosciutto crudo e assicurateli con uno stuzzicadenti. Passate nella farina l'altro lato della fettina di tacchino.

Fate sciogliere il burro in una padella antiaderente e cuocete le fettine di tacchino a fiamma dolce dal lato del prosciutto per circa 2 minuti.

Girate i saltimbocca e cuoceteli per 4 minuti dal lato infarinato, infine sfumate con il vino bianco. Spegnete il fuoco, aggiustate di sale e di pepe e servite ben caldi.

Il tocco magico di Mainardi

Avvolgete ogni singolo saltimbocca nella carta stagnola e cuocete in forno. Se li mettete in mezzo al tavolo aggiungeranno un tocco di festa alla serata...

Il tocco magico di Mainardi

POLPETTA ATOMICA

Versate in un piatto la *tartare* e le puntarelle. Amalgamate gli ingredienti a mano e realizzate delle palline con l'impasto. Passate le palline nella farina e poi friggetele in olio bollente per pochi secondi in modo che il cuore delle polpette risulti al sangue.

Tartare di fassona
con puntarelle e alici

FACILE | 35 MIN + 10 MIN DI RIPOSO IN FRIGORIFERO | 35 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

filetto di manzo **400 g**
cipolla **1/2**
limone **1**
puntarelle (germogli della cicoria catalogna) già pulite **200 g**
acciughe sott'olio **3 filetti**
aglio **1/2 spicchio**
aceto bianco **1 cucchiaio**
aceto balsamico
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tagliate il filetto di manzo in striscioline sottili e riducetene ognuna in dadini. Iniziate a battere la carne utilizzando la parte del dorso del coltello. Condite la battuta di carne con la cipolla finemente tagliata, un pizzico di sale, pepe nero, qualche goccia di succo di limone, l'aceto balsamico e l'olio. Lasciate marinare la tartara di carne per circa 10 minuti in frigorifero, in maniera da farla insaporire per bene.

Tagliate le puntarelle in piccoli pezzi e immergetele in acqua e ghiaccio per renderle croccanti. Versate in un mixer le acciughe, 1/2 spicchio d'aglio e 1 cucchiaio di aceto bianco. Regolate di sale e di olio e azionate il mixer fino a ottenere una crema fluida e omogenea.

Scolate le puntarelle e asciugatele per bene. Condite le puntarelle con l'emulsione realizzata e lasciatele marinare qualche minuto. Con un coppapasta, date alla tartara di manzo la forma desiderata e sformatela su un piatto. Posizionate in cima alla tartare un cucchiaio di insalatina di puntarelle marinata e servite in tavola.

Crema catalana

FACILE | 35 MIN + 5 ORE E 30 MIN DI RIPOSO | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

latte **250 ml**
amido di mais **13 g**
tuorlo d'uovo **2**
zucchero **50 g**
cannella **1 stecca**
limone **1**
noce moscata
zucchero di canna q.b

Sciogliete l'amido di mais in un terzo del latte freddo. Versate i tuorli in una ciotola, aggiungete lo zucchero e iniziate a sbattere con una frusta a mano. Aggiungete l'amido di mais sciolto nel latte e continuate a lavorare con la frusta fino a ottenere una crema omogenea.

Versate il latte restante in un pentolino capiente e portatelo a ebollizione aromatizzandolo con la stecca di cannella e la scorza di limone. Quando il latte avrà raggiunto il bollore, spegnete la fiamma. Filtrate il latte e versatelo nella ciotola con la crema, mescolando per amalgamare. Versate il composto di latte e crema nel pentolino e accendete nuovamente il fuoco. Mescolate il composto con un mestolo e portatelo a ebollizione. Una volta raggiunto il bollore, fate cuocere per altri 4 minuti.

Versate la crema calda ottenuta in due stampini monodose e fate raffreddare a temperatura ambiente, dopodiché riponete gli stampini in frigorifero per almeno 5 ore. Trascorso il tempo, tirate fuori gli stampini con la crema catalana e spolveratene la superficie con un pizzico di noce moscata. Versate sulla superficie della crema catalana lo zucchero di canna e fatelo caramellizzare con l'ausilio di un cannello da cucina.

3 cotture

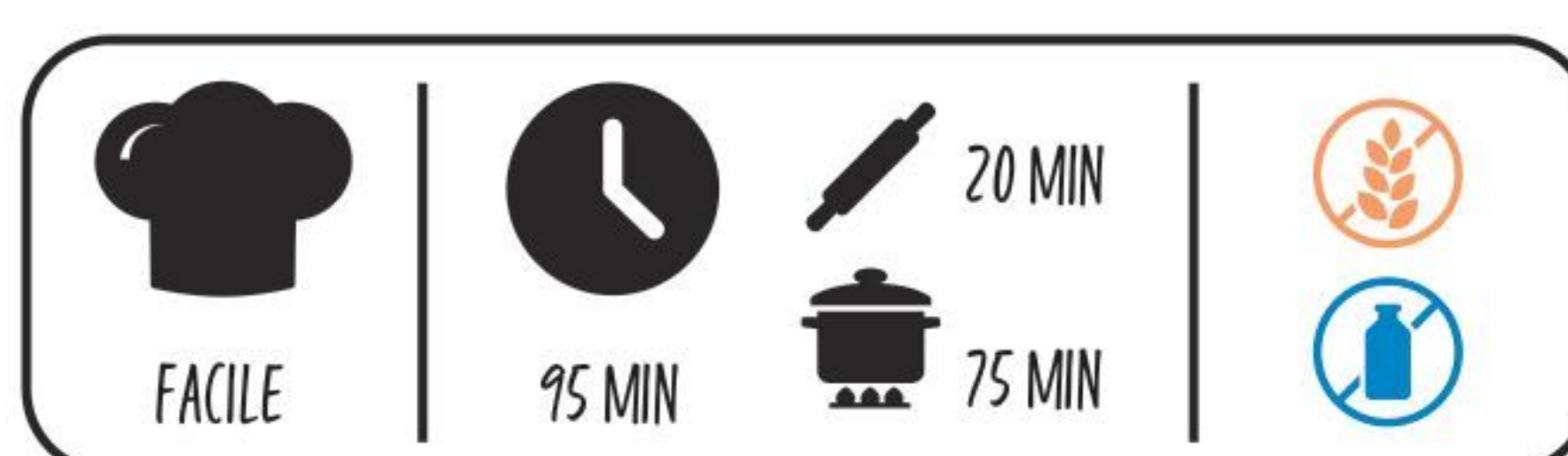
Polpo

Ha un corpo massiccio, a forma di sacco, due grandi occhi e ben otto tentacoli muniti di ventose. Ha un elevato apporto proteico ma poche calorie. Il polpo più gustoso, con due file di ventose sui tentacoli, è detto di scoglio, mentre la piovra è di maggiori dimensioni, e il moscardino quello più comune in commercio. Vi proponiamo 3 modi freschi, leggeri, estivi, per prepararlo

di Marco Carrara
www.momentidelite.it

Insalata di polpo e ceci con finocchio e arancia

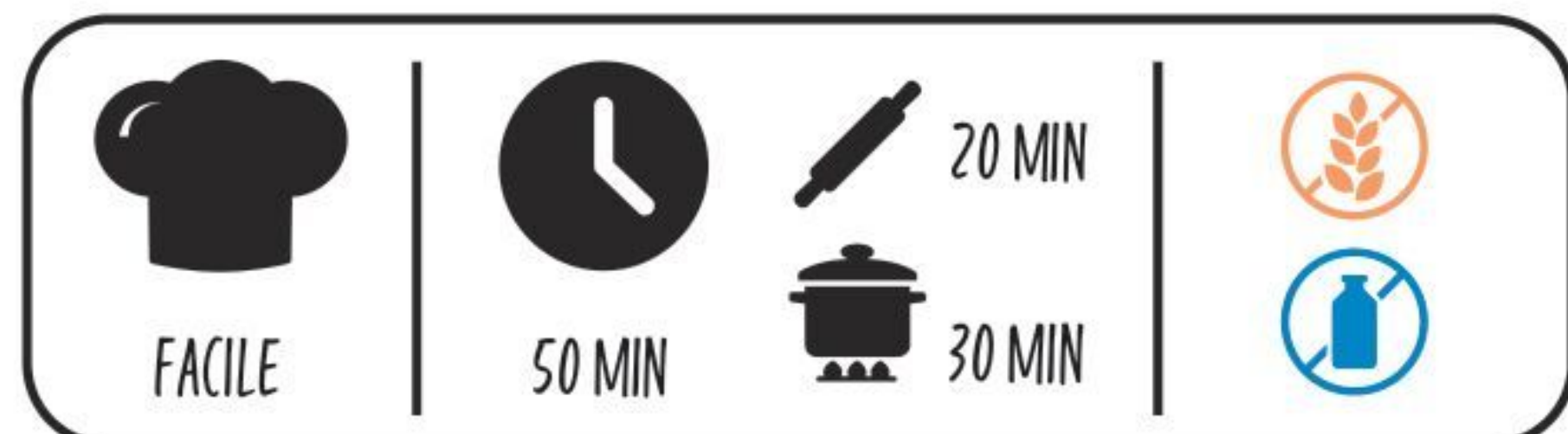
CON PENTOLA A PRESSIONE

FACILE | 95 MIN | 20 MIN | 75 MIN

ingredienti per 4 persone

polpo **1 kg** - ceci secchi **150 g** - finocchi **200 g** - arancia **1** - prezzemolo **10 g** - aglio **1 spicchio** - alloro **4 foglie** - sale - pepe - olio E.V.O.

Mettete a bagno i ceci per 10 ore in acqua fredda e teneteli in frigorifero. Trascorso il tempo di ammollo scolateli e lavateli bene sotto l'acqua corrente, metteteli quindi nella pentola a pressione in 1,5 l di acqua, aggiungete le foglie di alloro e lo spicchio di aglio. Dall'inizio del sibilo fate cuocere i ceci per 30 minuti, passato il tempo togliete la pressione alzando la valvola, facendo attenzione di non scottarvi col vapore, e scolate i ceci aiutandovi con una schiumarola, metteteli da parte e conditeli con sale, olio e pepe.
Lavate accuratamente il polpo e mettetelo in pentola a pressione nella stessa acqua di cottura dei ceci, dall'inizio del sibilo cuocetelo per 15 minuti, togliete il vapore e lasciatelo riposare altri 30 minuti nella sua acqua.
Preparate, nel frattempo, i finocchi tagliati finemente, tagliate a vivo l'arancia a tocchetti eliminando la pellicina che ricopre gli spicchi e condite con sale olio e pepe.
Unite il polpo tagliato a bocconcini ai ceci e all'insalata di finocchi e arancia, aggiustate di sale e pepe e cospargete con il battuto di prezzemolo fresco

Polpo e patate in vasocottura AL MICROONDE

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

Per ottenere un polpo morbido è necessario rompere le fibre della carne, se utilizzate un polpo fresco sarà necessario pestare dolcemente i tentacoli con un batticarne, se invece utilizzate un polpo surgelato le fibre saranno già rotte con il processo di surgelamento, quindi dopo averlo scongelato in frigorifero potrete utilizzarlo direttamente per le vostre ricette. Un metodo pratico per il polpo fresco, se non volete lavorarlo col batticarne, è congelarlo nel freezer di casa per 24 ore circa

ingredienti per 4 persone

polpo **600 g** - patate pasta gialla **200 g** - pomodori datterini **50 g** - capperi sotto sale **20 g** - olive riviera **30 g** - timo **10 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. sale - peperoncino
OCCORRENTE: vasetti per vasocottura 4 da 750ml ciascuno

Pulite e soffriggete lo spicchio di aglio con 4 cucchiai di olio in un contenitore per sottovuoto coperto ma non chiuso ermeticamente per 3 minuti a 650 watt.
Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti di circa 1 cm, dividetele in 4 parti uguali e mettetele nei vasetti per vasocottura. Lavate accuratamente sotto l'acqua corrente i capperi per togliere il sale in eccesso, tagliate a spicchi i pomodorini e lasciateli drenare qualche minuto su un foglio di carta assorbente.
Tagliate il polpo a tocchetti, aggiungete i capperi asciugati, i pomodorini, le olive, il timo e un pizzico di peperoncino, fate attenzione a non aggiungere molto sale, i capperi lasceranno sapidità durante la cottura, aggiungete in ultimo l'olio aromatizzato all'aglio eliminando lo spicchio intero e dividete il composto nei 4 recipienti per vasocottura sopra i cubetti di patate.
Cuocete uno alla volta nel forno a microonde per 10 minuti a 650 watt, e lasciate riposare per altri 20 minuti chiusi ermeticamente (per aprirli basterà togliere il sottovuoto scaldandoli sempre nel microonde per 3 minuti a 650 watt).

Polpo alla greca SULLA PIASTRA

FACILE | 70 MIN + 90 MIN DI RIPOSO | 30 MIN | 40 MIN

ingredienti per 8 persone

polpo **1 da 1 kg** - sedano **30 g** - alloro **4 foglie** - vino rosso **100 ml** - olio E.V.O. **100 ml** - limone **1** - senape **10 g** - aglio **2 spicchi** - origano fresco **20 g** - sale - pepe

Mettete a bollire il polpo lavato e pulito in una pentola di acqua per circa 40 minuti con qualche foglia di alloro e un gambo di sedano, controllate se la carne è cotta e morbida punzecchiando con la forchetta la parte alta dei tentacoli, quindi spegnete e lasciate a mollo nella sua acqua il polpo altri 30 minuti.
Emulsionate l'oli, il vino rosso, il succo di limone, la senape, aggiungete quindi l'origano fresco, l'aglio schiacciato, il sale e il pepe; preparata la marinatura, tagliate i tentacoli del polpo e metteteli a marinare per circa 90 minuti in frigorifero.
Scaldate bene la piastra, quando sarà rovente scolate accuratamente i tentacoli dalla marinatura e cuoceteli 2-3 minuti per lato, poi serviteli aggiungendo qualche cucchiaio di marinatura sul polpo.

In Vino Veritas

IL PIGATO

di **Silvio Carini**

Insieme al Vermentino è il vino bianco che ci viene in mente quando pensiamo alla Liguria, ma in realtà è soprattutto espressione e bandiera della Rivera di Ponente, delle province di Savona e Imperia. Salmastro, profumato e delicato, signori, è il Pigato!

Si tratta presumibilmente di un clone del Vermentino, vitigno sicuramente più diffuso anche in altre Regioni, da cui si differenzia per la caratteristica "macchiettatura" color ruggine presente sulla buccia degli acini maturi. Da ciò deriva il nome: *pigau* in dialetto ligure vuol dire, appunto, macchiato. Le sue origini sono probabilmente greche e potrebbe essere sbarcato in Liguria attorno al XV secolo al tempo dei fiorenti commerci delle Repubbliche marinare. Ma che sia importato molti secoli fa o autoctono non ha la minima importanza: il Pigato esiste e prospera oggigiorno solo qui, identificando appieno il suo territorio di elezione che nello specifico è spesso costituito da terreni ripidi e impervi, su terrazzamenti vicini al mare o un po' più nell'entroterra a 2-300 metri di altitudine. Il Pigato ha un bel colore giallo paglierino, e si caratterizza per i profumi di macchia mediterranea ed erbe officinali, fiori e frutti bianchi e sensazioni marine di iodio. In bocca è morbido, armonioso ed equilibrato, di delicata acidità, buona intensità e mineralità. Il finale è piacevolmente sapido e chiude su note leggermente ammandorlate. Sensibile alla composizione dei terreni su cui viene coltivato, il Pigato, che di norma viene consumato nell'arco di 2-3 anni dalla vendemmia, può prestarsi anche all'invecchiamento, sfoggiando in qualche caso interessanti sentori resinati e di idrocarburi. L'abbinamento del cuore? Ovviamente con un piatto di trofie al pesto, ma il nostro Pigato se la cava egregiamente anche con i pansoti alla salsa di noci, con i fiori di zucca ripieni, la frittata di gianchetti... Insomma verdure, primi e secondi piatti di pesce preparati, secondo i dettami della cucina ligure, con semplicità e senza salse troppo elaborate.

♥ **Perfetto con**
Trofie al pesto e primi di pesce

♥ **Perfetto con**
Secondi di pesce

♥ **Perfetto con**
Verdure e frittate

DOMÈ PIGATO DOC VISAMORIS

Da un'azienda Agricola che ha fatto del Pigato la propria espressione di amore e passione per il territorio (ne produce anche interessanti versioni spumantizzate), il Domè Pigato DOC è perfetto con antipasti e secondi piatti a base di pesce. Colore giallo paglierino, profumo connotato da intense note di pesca, albicocca, salvia e finocchietto selvatico.

"MARENE" - PIGATO DOC RIVIERA LIGURE DI PONENTE

Uve: Pigato100%
Zona di Produzione: Albenga (SV)
Caratteristiche: dal colore giallo paglierino più o meno carico di riflessi verdolini, ha un profumo ampio con sentori di muschio, sottobosco, ginestra, cedro, mandorla della pesca, e al palato è secco, abbastanza intenso e persistente con richiamo a sentori di macchia mediterranea
Gradazione alcolica: 13-13,5 % Vol

"MAJÈ" PIGATO RIVIERA LIGURE DI PONENTE DOC

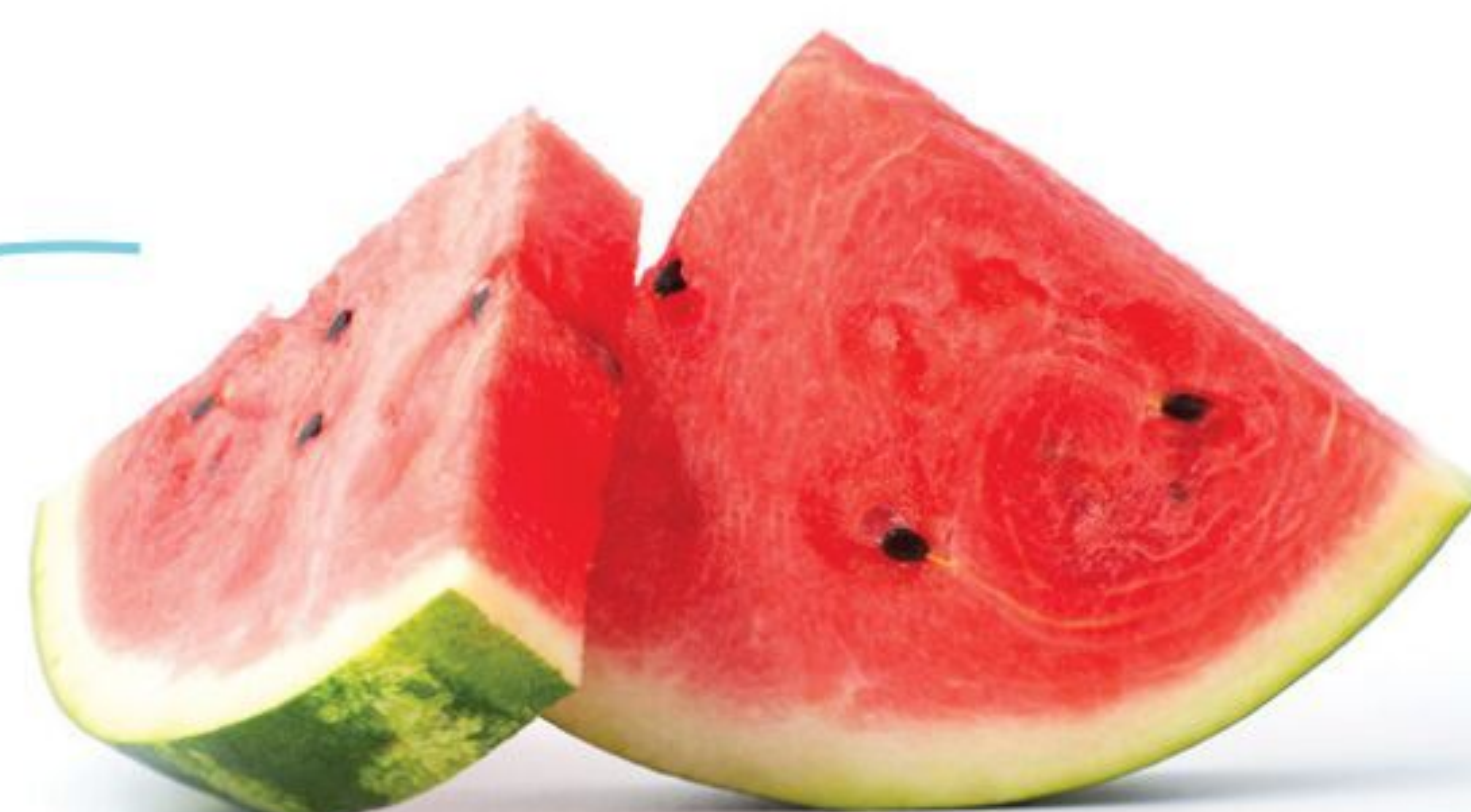
Proveniente da vigneti che affondano le radici su terreni di roccia calcarea e argille, disposti su tradizionali terrazzamenti con muri di pietra (chiamati *majè* in dialetto) che godono del clima mitigato dai boschi circostanti e dalle brezze provenienti dal mare, è un vino fresco, elagante, dal profumo intenso con sentori floreali, fruttati (pesca gialla, cedro) e note di erbe aromatiche della macchia mediterranea.

Ricette svuotafrigo

FRUTTA DI STAGIONE

Non solo nei dolci, ma ottima anche in antipasti, insalate e secondi piatti a base di carne. Conferisce alle ricette un sapore unico e particolare e colori vivaci che stuzzicano il palato. Crude, cotte o grigliate ve le proponiamo in 5 abbinamenti curiosi e saporiti.

ALBICOCCHE

Frutti ampiamente diffusi nel bacino del Mediterraneo fin dall'antichità, sono ricchi di betacarotene e licopene, toccasana per la pelle e alleato contro colesterolo e radicali liberi. Grazie al loro apporto di minerali, come potassio, fosforo, sodio, ferro e calcio, sono inoltre un valido aiuto in estate per combattere la sensazione di spossatezza. Solitamente consumati freschi, sono buonissimi come snack salutare quelle essicate.

ANGURIA

Chiamata comunemente "cocomero", è il frutto simbolo dell'estate: ricco di acqua, non solo è fresco, succoso e dissetante, ma funziona come gustoso drenante, perché stimola la diuresi, quindi depura. Dal sapore zuccherino, è ottima dopo pasto, ma non solo. Provatela come ingrediente di originali antipasti salati.

MORE

Frutto tipicamente selvatico, le more sono ricche di vitamine, minerali, fibre alimentari e antiossidanti. Il basso contenuto di zuccheri le rendono consumabili anche nell'ambito di un regime alimentare ipocalorico. In cucina sono utilizzate soprattutto per preparazioni dolci, come torte, frullati, gelati e conserve. Dal sapore dolce e a tratti aspro; la giusta maturazione è quando il loro colore è nero e uniforme. Se sono ancora rosse vuol dire che la maturazione dev'essere ancora completata.

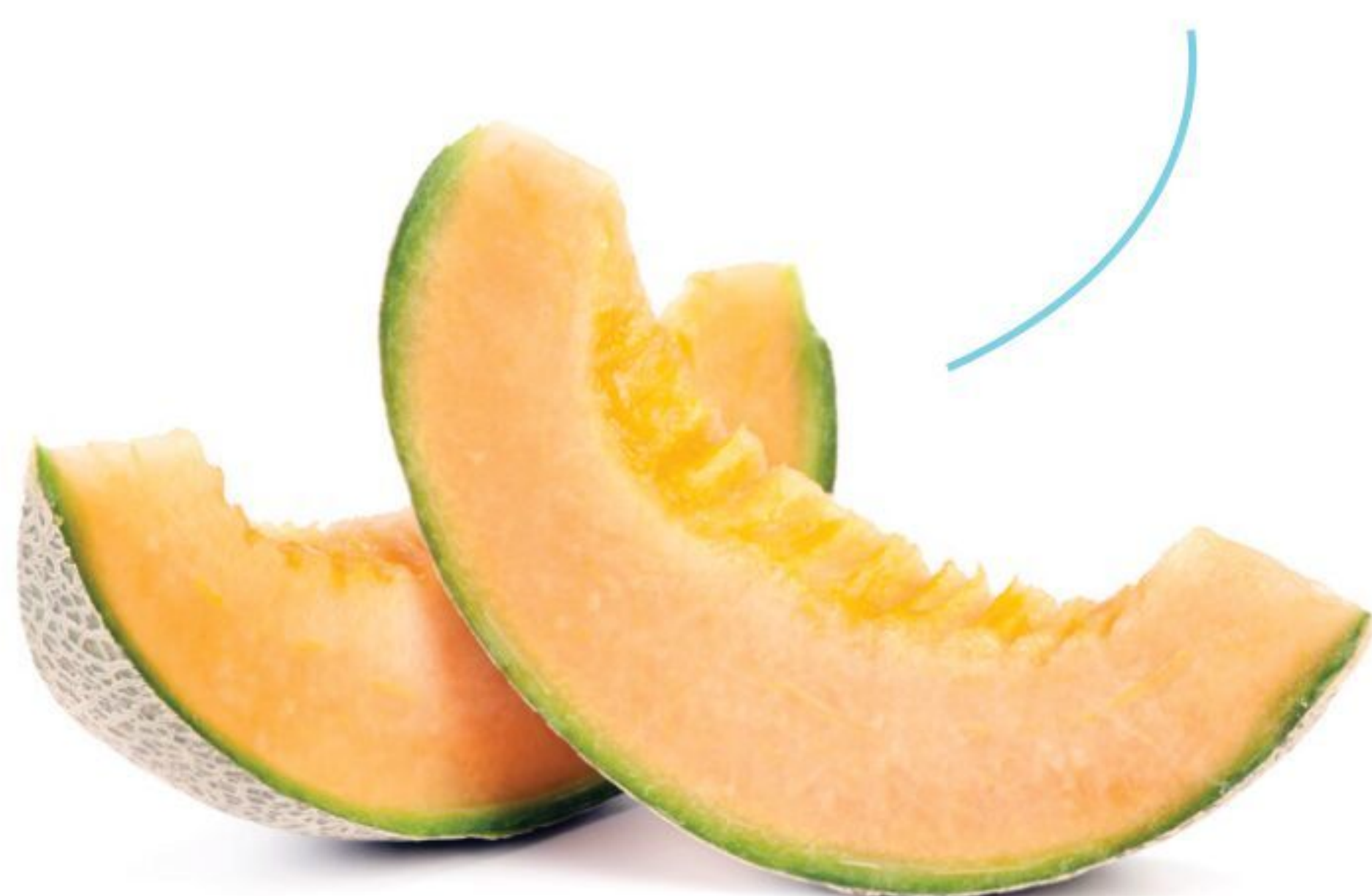
MELONE

Esistono i meloni gialli a buccia liscia, quelli con la buccia reticolata e quelli gialli fuori e bianchi dentro. Con una polpa dolce, succosa ma compatta, e molto profumata, il melone è perfetto per preparare gelati, granite e sorbetti.

PESCHE

Esistono diverse varietà, a polpa bianca o gialla e con la buccia liscia oppure pelosa, di forma rotonda oppure schiacciata. Molto versatili in cucina, oltre che ai dolci, si possono accompagnare a piatti salati a base di carne. Ottime in inverno sotto forma di frutta sciroppata o confettura.

PRUGNE

Possono essere consumate sia fresche tra la fine dell'estate che secche tutto l'anno. La pianta chiamata Prunus domestica, appartiene alla famiglia delle Rosacee. Sono utili in caso di stitichezza, disintossicanti e diuretiche. Quella a buccia gialla ha un più elevato contenuto di fibre, mentre quella a buccia rossa è la più ricca di antiossidanti. Un classico in cucina è il pollo con prugne e mandorle.

Bruschette
con anguria e caprino

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 8 fette
filone di pane **½** - formaggio caprino **150 g** - anguria **8 pezzi** - timo

Tagliate il pane a fette e fatelo grigliare un paio di minuti per lato. Tagliate l'anguria a pezzi, privandola dei semi.

Spalmate su ogni fetta di pane il caprino fresco. Adagiatevi sopra i pezzi di anguria ed infine concludete con una spolverata di foglioline di timo.

Pollo glassato
con pesche e pomodorini

FACILE | 40 MIN + 15 MIN DI MARINATURA | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone
sovracosce di pollo **500 g** - pesche **3** - pomodorini ciliegino **50 g** - *curry* in polvere cucchiai **2** - lime **1** - cipollotto **1** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale fino q.b.

Versate un filo d'olio in una pirofila e adagiatevi le sovracosce di pollo. Tagliate il lime a metà, spremete il succo e filtratelo poi utilizzatelo per bagnare la carne.

Insaporite con un pizzico di sale e una punta di *curry* in polvere. Mescolate in modo che gli aromi si amalgamino tra loro. Coprite la pirofila con la pellicola alimentare trasparente e ponete in frigorifero per 15 minuti.

Lavate accuratamente le pesche e tagliatele a spicchi. Mondate i pomodorini e tagliateli a metà. Tagliate il cipollotto a rondelle sottili e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio.

Aggiungete il pollo e la marinata, cuocete a fiamma moderata 10 minuti per lato, quindi unite la pesche ed i pomodorini.

Proseguite la cottura fino a quando la carne non risulterà ben cotta. Aggiungete infine qualche foglia di prezzemolo e servite.

Sandwich alla frutta

FACILE | 15 MIN + 30 MIN A RASSODARE IN FRIGORIFERO | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 sandwich

fragole **10** - ananas **¼** - kiwi **2** - panna intera **250 ml** - zucchero bianco **2 cucchiai** - pane in cassetta senza crosta **8 fette**

Lavate accuratamente la frutta, poi tagliate le fragole a metà, dividete in quarti il kiwi e a pezzi l'ananas.

Montate la panna ben fredda insieme allo zucchero con l'aiuto di uno sbattitore elettrico.

Prendete le fette di pane, spalmate la panna montata e distribuite la frutta su tutta la superficie. Ricoprite la frutta con un altro strato di panna e chiudete il *sandwich* con una fetta di pane.

Avvolgete il panino con la pellicola trasparente alimentare e riponetelo in frigorifero a rassodare, per almeno 30 minuti. Togliete la pellicola e dividete il *sandwich* a metà con un coltello.

La ricetta originale prevede l'utilizzo di panna intera (*heavy cream*) per ottenere un composto compatto. In alternativa, potete usare la panna fresca da montare miscelata allo yogurt greco o al mascarpone

Insalata estiva
con albicocche grigliate

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

Ingredienti per 4 persone

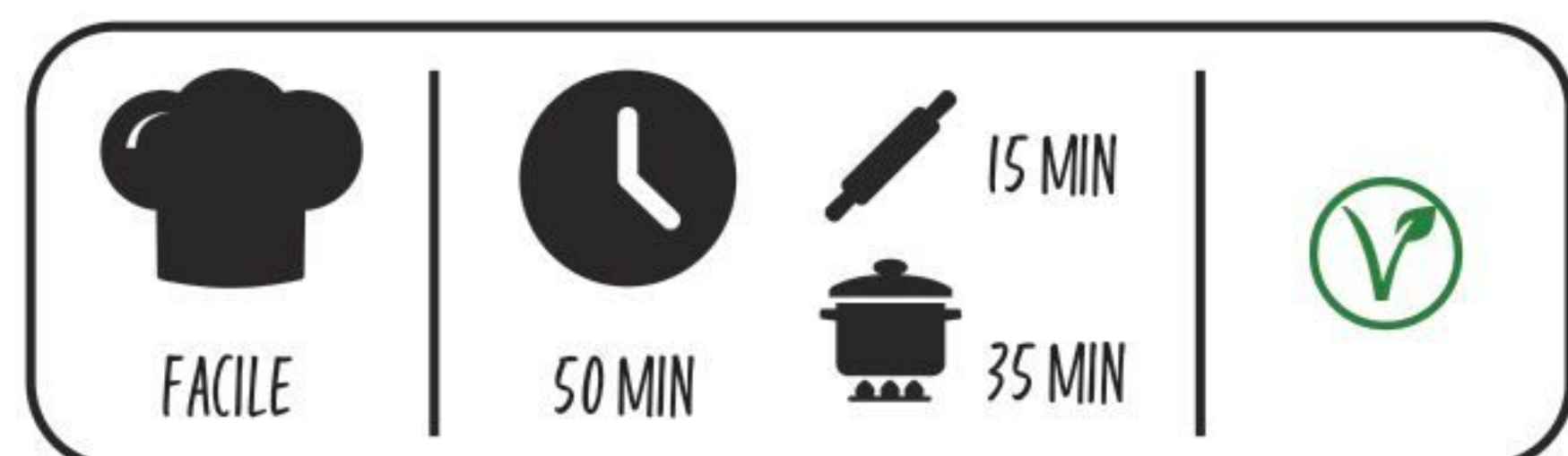
lattuga **1 cespo** - albicocche **12** - prosciutto crudo fette **12** - cipolla rossa **1** - mozzarelline **16** - origano secco q.b. - succo di **1 limone** - miele q.b. - olio E.V.O.

Preparate un'emulsione con il succo di limone filtrato, un cucchiaio di miele e un paio di giri d'olio e l'origano. Lavate accuratamente le albicocche, eliminate il nocciolo e tagliatele a metà.

Grigliatele un paio di minuti e poi mettetele da parte; nel mentre affettate la cipolla. Lavate delicatamente la lattuga e poi sminuzzatela grossolanamente con le mani.

Componete l'insalata nel piatto mettendo la lattuga, poi la cipolla rossa, le mozzarelline, le albicocche grigliate e le fette di prosciutto crudo. Condite l'insalata con l'emulsione preparata in precedenza.

Crostata
di more e ricotta

FACILE | 50 MIN | 15 MIN | 35 MIN

ingredienti per 8 persone

pasta frolla già pronta **1 rotolo** - more **250 g** - zucchero semolato **60 g** - ricotta **250 g** - uova **2** - estratto di vaniglia **1 goccia**

Sbattete le uova con lo zucchero e l'estratto di vaniglia, aggiungete, poca alla volta, la ricotta e amalgamate fino a quando avrete ottenuto un composto vellutato e cremoso.

Srotolate la pasta frolla, lasciandola sulla sua carta forno e adagiatela all'interno di una teglia rotonda di 20-22 cm di diametro.

Versate la crema di ricotta, livellatela con una spatola e spargete in superficie le more fresche.

Spolverizzate con un po' di zucchero semolato.

Cuocete nel forno già caldo a 180°C per circa 30-35 minuti.

Lasciate raffreddare la crostata prima di servire.

la variante:

Crostata ai frutti di bosco e gocce di cioccolato

Per una versione più ricca e golosa potete utilizzare i frutti di bosco e aggiungere qualche manciata di gocce di cioccolato.

Le Ricette del BENESSERE

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

I cetrioli depurano e rinfrescano

Originari delle regioni dell'Himalaya, i cetrioli fanno parte della famiglia delle Cucurbitacee (la stessa di zucchine, zucca, cocomero, melone), sono ortaggi molto ricchi di acqua e per questo rinfrescanti e depurativi. Sono alimenti poveri di calorie e praticamente privi di grassi.
È anche per questi motivi che sono ottimi da consumare da parte di chi vuole mantenersi in forma.
I cetrioli contengono una buona quantità di sali minerali, in particolare potassio e fosforo. Tra le vitamine, le più abbondanti sono la vitamina C, i folati e la vitamina K. Una sostanza che caratterizza i cetrioli è inoltre l'acido tartarico; questa sostanza impedisce che una parte di carboidrati ingeriti nello stesso pasto vengano convertiti in grasso. Tali elementi si concentrano soprattutto nella buccia e nei semi, che pertanto non andrebbero eliminati al momento del consumo.

Cous cous con i cetrioli

FACILE - 10 MIN + 5 MIN DI RIPOSO - 10 MIN - 0 MIN

ingredienti per 2 persone

cous cous precotto **160 g** - brodo o acqua **160 ml** - cetriolo **1** - pomodorini **125 g** - cipollotto **2** - succo di limone - menta fresca e/o prezzemolo - olio E.V.O. - sale - pepe

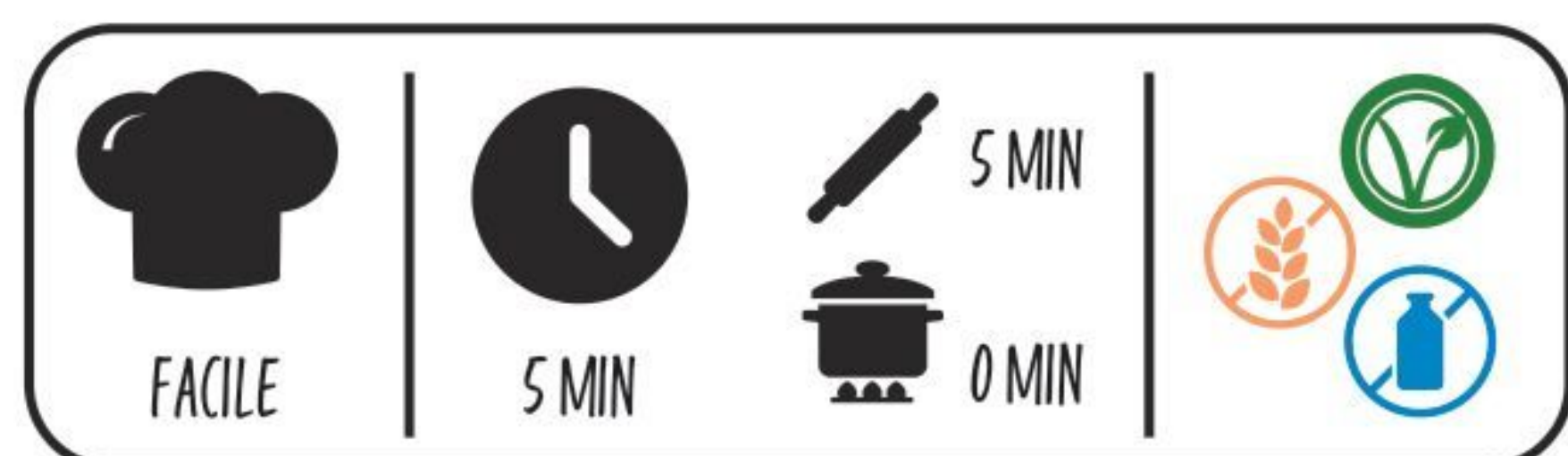
Versate il *cous cous* precotto in una ciotola, aggiungete 2 cucchiai di olio, il brodo vegetale bollente o acqua, coprite e lasciate riposare fino a quando il *cous cous* avrà assorbito tutto il liquido. Abbiate cura di sgranarlo con una forchetta e lasciatelo raffreddare.

Tagliate i pomodorini a dadini e lasciateli sgocciolare in un colino. Procedete allo stesso modo con il cetriolo. Affettate anche i cipollotti. Riunite tutte le verdure fresche al *cous cous*.

Condite con olio, sale, pepe, succo di limone e foglie di menta e/o prezzemolo, mescolate e servite.

Per un *cous cous* ancora più saporito potete aggiungere anche peperoni freschi tagliati a dadini

Cetrioli in insalata

FACILE | 5 MIN | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

cetrioli **2** - cipolla rossa di Tropea **1** - menta fresca q.b. - olio - sale - aceto

Lavate i cetrioli e affettateli in una ciotola, aggiungete la cipolla rossa di Tropea pulita e affettata.

Condite l'insalata poco prima di mangiarla con olio, aceto, sale e le foglioline di menta.

Non condite l'insalata con troppo anticipo, i cetrioli diventeranno molli e perderanno la loro freschezza. Aggiungete a piacere altri piante aromatiche fresche, come ad esempio l'aneto!

Gustate questa crema da fredda anziché tiepida, basterà riporla in frigorifero coperta da pellicola alimentare trasparente almeno mezz'ora prima di servirla

Vellutata di cetrioli e yogurt

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 2 persone

cetrioli **240 g** - yogurt greco **50 ml** - brodo vegetale **400 ml** - scalogno **1** - aneto q.b - scorza di limone q.b - olio E.V.O. - sale - pepe

Tritate finemente lo scalogno, eliminate i semini dai cetrioli e poi tagliateli a dadini. Tritate ora finemente anche l'aneto e tenetelo da parte.

Prendete un tegame e fate appassire lo scalogno con un filo di olio. Mescolatelo di tanto in tanto per una cottura uniforme, sfumate con mezzo bicchiere di acqua.

Aggiungete i cetrioli e fateli cuocere per alcuni minuti, unite il brodo vegetale caldo. Aggiungete l'aneto e coprite con coperchio. Lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 20-25 minuti. Trascorso questo tempo, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

Trasferite in un recipiente dai bordi alti. Frullate con un mixer fino ad ottenere una crema.

Versate la crema in una ciotola, unite lo yogurt, regolate di sale, pepe e grattugiatevi la scorza di limone.

Carpaccio di cetrioli

FACILE | 5 MIN | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 1 carpaccio

cetrioli **1** - feta **100 g** (o fiocchi di latte) - pinoli o altra frutta secca **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale - pepe - basilico q.b.

Lavate e asciugate bene i cetrioli, con l'aiuto di una mandolina tagliateli a rondelle molto sottili.

Disponete le fettine su un piatto, aggiungete il formaggio, la frutta secca e condite a piacere.

Ghiaccioli al cetriolo

FACILE | 10 MIN + 8 ORE DI RIPOSO | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6 ghiaccioli

cetrioli **1** - limoni **2** - sciroppo d'agave (o sciroppo d'acero o miele d'acacia) **2 cucchiai** - menta q.b - acqua q.b.

per la decorazione: cetriolo ½

utensili: stecchi e stampi per ghiaccioli

Pelate parzialmente il cetriolo e tagliatelo a pezzetti. Spremete quindi i limoni fino a ottenere 80 ml di succo.

Mettete in un mixer il cetriolo e la menta. Azionate fino a ottenere una poltiglia il più fine possibile (se necessario, aggiungete un cucchiaio d'acqua). Versate il frullato in un setaccio disposto su una brocca e spremetelo delicatamente in modo da raccogliere solo il succo.

Aggiungete il succo di limone, lo sciroppo d'agave e mescolate finché quest'ultimo sarà completamente dissolto. Dividete il liquido ottenuto negli stampi da ghiacciolo, allungando con acqua ma senza riempirli fino all'orlo. Tagliate il mezzo cetriolo per la decorazione, senza sbucciarlo, a fettine sottilissime, con una mandolina. Sistemate qualche fettina all'interno degli stampi.

Completate i ghiaccioli con gli appositi stecchi e coperchi e sistemateli nel freezer. Lasciateli congelare per almeno 8 ore.

Se non avete gli stampi appositi, potete usare una tazza o un bicchiere di plastica, o riciclare un vasetto di yogurt

brutto ma Buono

BISCOTTI GELATO

Piccoli peccati di gola, i biscotti gelato o le coppe con cialde sono perfetti per una merenda o un fine pasto estivo… Facili, golosi e anche scenografici, sono amati da tutti, grandi e piccini. Provate i cestini croccanti al miele come contenitore del gelato, i *taco* gelato *home made*, i baci al cioccolato…

Cestini croccanti al miele con il gelato

FACILE | 25 MIN + 2-3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 8 cestini

zucchero a velo **80 g** - farina 00 **40 g** - burro morbido **20 g** - vodka **1 cucchiaio** (facoltativo) - miele **30 g**

per riempire: gelato **500 g** - frutta fresca (facoltativo)

Sciogliete il burro con il miele (e la vodka, se decidete di utilizzarla) in un pentolino, mescolando per qualche minuto, poi togliete dal fuoco. Aggiungete nel pentolino lo zucchero setacciato con la farina, mescolate con una forchetta e lasciate riposare per circa 1 ora. Con un cucchiaio, formate tanti dischi di impasto di circa 13 cm di diametro, livellateli sottili con il dorso del cucchiaio. Cuocete in forno preriscaldato a 180°-190°C, in modalità ventilato per circa 15 minuti, fino a intensa doratura.

Togliete dal forno e aspettate 1 minuto prima di trasferire i dischetti sul fondo di bicchierini rovesciati per dare la forma a coppa. Lasciate raffreddare i cestini prima di riempirli di gelato.

Coni gelato sprint:

ingredienti

pane da tramezzino 4 fette - zucchero 2 cucchiai - albume q.b. - gelato a piacere

Spolverizzate ogni fetta di pane, su entrambi i lati, con poco zucchero e assottigliatele fino a uno spessore di 2-3 mm. Eliminate un triangolo da un lato di ogni fetta, spennellate il bordo tagliato con l'albume e avvolgete le fette su se stesse fino a formare un cono. Inserite all'interno della fetta arrotolata un cono (di metallo, carta forno o alluminio imburrato). Spennellate con un velo di albume lungo il lato chiuso del cono e premete leggermente per far aderire bene i due lembi di pane. Disponete i coni su una teglia rivestita di carta forno e cuoceteli in forno ventilato, preriscaldato, a 190°C per circa 10 minuti, girandoli a metà, fino a doratura. Lasciate raffreddare prima di servire con il gelato

Le tegole sono un tipico dolce da fine pasto servito solitamente in accompagnamento al caffè o a un vino dolce. Il nome richiama la loro forma originaria che adesso non si trova quasi più, di tegola leggermente arrotondata

Utilizzate gusti diversi di gelato per un effetto colorato!

Sandwich di tegole valdostane al cacao

FACILE | 20 MIN + 3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 10 sandwich

zucchero a velo **100 g** - mandorle con la pelle **40 g** - nocciole con la pelle **40 g** - farina 00 **30 g** - cacao amaro in polvere **2 cucchiaini** - burro **30 g** - albumi **2** - sale **1** pizzico - cannella (facoltativo) - gelato **400 g** - cioccolato fondente (facoltativo)

Tostate leggermente in una padella antiaderente le mandorle e le nocciole. Toglietele dal fuoco e lasciate raffreddare. Fate sciogliere il burro in un pentolino (o a bagnomaria) e lasciate raffreddare.

Frullate la frutta secca con metà dello zucchero a velo, il pizzico di sale, un pizzico di cannella a piacere e il cacao. Trasferite il mix di frutta secca e zucchero in una ciotola e aggiungete il burro ormai freddo, a seguire la farina setacciata e, con delicatezza, gli albumi montati con il restante zucchero a velo. Mescolate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

Rivestite una leccarda con carta forno e iniziate a formare le tegole: con un cucchiaio prelevate una dose di impasto sempre più o meno uguale, circa 8-10 g, e formate tanti dischi del diametro di circa 6-7 cm e dello spessore più sottile che riuscite, massimo 0,5 cm, spalmando il composto con il dorso del cucchiaio (in cottura si allargheranno quindi distanziatele bene).

Cuocete le tegole in forno ventilato, preriscaldato, a 160°C per circa 4 minuti. Toglietele dal forno e, dopo qualche minuto, trasferite le tegole su una griglia a raffreddare.

Create i sandwich chiudendo il gelato tra due tegole, fino a esaurire gli ingredienti, poi guarnite, a piacere, con cioccolato fondente tritato grossolanamente. Mettete i sandwich in freezer per almeno 2-3 ore prima di servire.

Sembra che il nome di questi dolcetti sia nato a Parigi negli anni '20 dello scorso secolo: vista la forma sottile e la dimensione, la pasticceria Les Halles iniziò a confezionare questi biscottini in scatole di latta decorate con l'immagine di un gatto

la variante: Sigarette russe

Con lo stesso impasto delle lingue di gatto potete ottenere le cosiddette sigarette russe, cialde più sottili arrotolate, perfette anch'esse per accompagnare le coppe gelato

Lingue di gatto farcite con gelato alla mora

FACILE | 30 MIN + 3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 30 lingue di gatto

zucchero a velo **50 g** - farina 00 **50 g** - burro morbido **50 g** - albume a temperatura ambiente **70 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** o aroma di vaniglia **1/3 di fiala** - cioccolato fondente **80 g** - gelato alla mora (yogurt e mora) **400 g** - sale **1 pizzico**

Montate nella planetaria o con una frusta elettrica, lo zucchero a velo con il burro ammorbidito (tiratelo fuori dal frigorifero 30 minuti prima di utilizzarlo) e il pizzico di sale.

Aggiungete l'albume e la vaniglia e continuate a montare, alternandolo alla farina fino a ottenere un composto omogeneo.

Trasferite l'impasto in una siringa da dolci o in una *sac à poche* (punta rotonda 1-1,5 cm), chiudetela e riponete in frigorifero per 10 minuti.

Tiratela fuori dal frigo e usatela per formare, su una teglia rivestita con carta forno, tanti bastoncini ben distanziati, lunghi circa 6-7 cm e larghi poco più di 1 cm.

Cuocete le lingue di gatto in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C fino a leggera doratura dei bordi (circa 6 minuti).

Togliete i biscotti dal forno e fateli raffreddare, meglio su una griglia.

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria o nel microonde, togliete dal fuoco, aspettate circa un minuto, mescolate bene e immergetevi i biscotti per circa metà. Disponeteli su una griglia con sotto un foglio di carta forno.

Fate ammorbidire leggermente il gelato, farcite i biscotti creando 15 "panini" e metteteli in freezer per 2-3 ore prima di servirli.

Baci di cioccolato e lampone

FACILE | 22 MIN + 2-3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 12 MIN

ingredienti per circa 20 baci

cioccolato fondente **160 g** - zucchero **90 g** - farina 00 **170 g** - uovo **1** - cacao amaro **2 cucchiai** rasi + per spolverare - acqua **2 cucchiai** - burro morbido **50 g** - olio di arachidi **50 ml** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** o aroma di vaniglia **1/3 di fiala** - gelato al lampone (o fragola o mango) - sale **1 pizzico**

Tritate il cioccolato fondente abbastanza sottile ma comunque grossolanamente.
Mescolate in una ciotola l'uovo con lo zucchero, la vaniglia, il sale, l'acqua e l'olio. Aggiungete la farina, 2 cucchiai di cacao e il cioccolato, il lievito e mescolate velocemente fino ad avere un composto omogeneo.
Formate tante palline di circa 20 g l'una, passatele in poco cacao amaro e disponetele, distanziate, su una teglia rivestita di carta forno.
Schiacciate leggermente il centro di ogni pallina. Fate cuocere in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 12 minuti.
Togliete i biscotti dal forno e fateli raffreddare.
Fate ammorbidire leggermente il gelato, farcite i biscotti come un bacio di dama o un *macaron*, richiudeteli e metteteli in freezer per 2 ore circa prima di servirli.

Attenzione alla cottura, tendono a indurirsi mentre raffreddano ma devono rimanere morbidi quindi meglio toglierli quando sono ancora morbidi e un pochino "tremolanti") e e lasciarli raffreddare fuori dal forno

DULCE DE LECHE HOME MADE
Ecco un modo *smart* per realizzare a casa il *dulce de leche*, crema spalmabile gusto mou tipica del Sudamerica: posizionate una lattina di latte condensato (non il tubetto) ancora sigillata in una pentola con acqua fino a metà della sua altezza. Portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo e cuocete per circa 3 ore. Passate la lattina sotto acqua fredda, apritela e il *dulce de leche* è già pronto!

Taco Gelato

MEDIO | 35 MIN +3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per circa 4-6 taco

zucchero **90 g** - cacao 1 cucchiaio - farina 00 **80 g** - albumi a temperatura ambiente **2** - latte fresco intero a temperatura ambiente **65 ml** - cioccolato fondente **60 g** - sale **1 pizzico** - gelato alla vaniglia **400 g** - *dulce de leche* (vedi nota, in alternativa topping al caramello) **40 g** - nocciole tritate **3 cucchiai** - zuccherini colorati per decorare

Mescolate con una frusta la farina, il cacao, lo zucchero, il sale e il latte versato a filo.
Unite poi, sempre con la frusta a mano, gli albumi montati a neve, ottenendo una pastella. Scaldate una padella antiaderente, ungetela con poco burro e versate un mestolo di pastella.
Cuocete i dischi di pastella fino a quando compariranno le bollicine sul primo lato (circa 1 minuto), girateli e fateli dorare anche dall'altro lato.
Toglieteli dalla padella e metteteli direttamente sul dorso di alcuni libri (rivestiti con carta forno) in modo che la base prenda una forma squadrata, premete leggermente per farli aderire bene. Lasciateli raffreddare.
Fate ammorbidire leggermente il gelato, aggiungete il *dulce de leche* senza mescolare troppo e farcite i taco, passateli nella granella di nocciola e negli zuccherini colorati, poneteli in freezer per circa 3 ore prima di servirli.
Sciogliete il cioccolato a bagnomaria o nel microonde, toglietelo dal fuoco, aspettate circa 1 minuto, mescolatelo bene. Colate con un cucchiaio il cioccolato a filo, decorando l'interno. Rimettete i gelati in freezer per circa 30 minuti.

I *churros*, nome che vuol dire "frittella", sono tra i dolci spagnoli più amati e conosciuti al mondo: solitamente fritti e dalla forma cilindrica, il loro impasto ricorda quello della pasta *choux* utilizzata per i bignè. Vengono solitamente ricoperti con tanto zucchero e accompagnati da *dip* di cioccolato. Oggi diventano la base per un *sandwich* gelato, in una versione più leggera e cotta al forno

Churros biscotto gelato

FACILE | 35 MIN + 2-3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 10 panini di churros

farina 00 **140 g** - acqua **200 ml** - zucchero **70 g** - burro **100 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** o aroma di vaniglia **1/3 di fiala** - uova **2** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - cannella - gelato alla vaniglia (o pinolata o yogurt) **350 g** - sale **1 cucchiaino**

Versate l'acqua, lo zucchero, la cannella, il burro e il sale in una pentola dal fondo spesso e portate a ebollizione.
Togliete la pentola dal fuoco, aggiungete la farina setacciata, tutta in una volta, e mescolate velocemente finché l'impasto risulterà omogeneo. Rimettete la pentola sul fuoco mescolando continuamente con un cucchiaio di legno finché si staccherà dalle pareti formando una palla.
Mettete la palla in una ciotola, allargatela e lasciate intiepidire.
Montate con le fruste elettriche aggiungendo un uovo alla volta e la vaniglia nella ciotola fino ad avere un composto liscio e ben amalgamato.
Trasferite il composto ottenuto in una sac à poche con punta a stella e formate, su una leccarda imburrata, delle spirali grandi circa 8-10 cm, distanziate (attenzione a non sovrapporre l'impasto), tagliando la fine dell'impasto con un coltello (come si fa per la versione fritta, direttamente sulla pentola dell'olio calda).
Cuocete in forno caldo, ventilato, a 200°C per 12-15 minuti, fino a doratura.
Togliete i biscotti dal forno e fateli raffreddare, meglio su una griglia.
Fate ammorbidire leggermente il gelato, farcite i biscotti a panino, richiudeteli e metteteli in freezer per 2 ore prima di servirli.

la variante:

Potete realizzare anche i churros con la forma tradizionale (cilindri lunghi circa 12 cm, ricoprirli di zucchero e cannella, e servirli in accompagnamento a coppe gelato (abbassate in questo caso i tempi di cottura a 10-10 minuti, fino a leggera doratura)

Biscotto ai cereali con gelato al pistacchio

FACILE | 25 MIN + 2-3 ORE DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 15 gelatini

fiocchi di avena **90 g** - zucchero di canna **70 g** - farina integrale **50 g** - farina 00 **30 g** (o di mais fine) - farina di mandorle **2 cucchiai** (o mandorle) - burro morbido **90 g** - latte fresco intero **1-3 cucchiai** - miele 1 **cucchiaio** (facoltativo) - lievito per dolci **1 cucchiaino raso** - bicarbonato **1 pizzico** - sale **1 pizzico** - gelato al pistacchio leggermente salato - pistacchi leggermente salati

Frullate in un mixer i fiocchi di avena con lo zucchero ma non troppo fini, deve rimanere un po' l'effetto *crunchy*. Aggiungete il miele, il burro ammorbidito almeno mezz'ora a temperatura ambiente, il sale, le farine, un cucchiaio di latte, il lievito e il bicarbonato, frullate brevemente fino a ottenere un composto compatto (aggiungete eventualmente gli altri cucchiai di latte se fosse troppo sodo).
Togliete il composto ottenuto dal mixer, compattatelo bene a formare un panetto, copritelo con pellicola e riponetelo in frigorifero per 30 minuti.
Stendete l'impasto con un mattarello, su un piano di lavoro leggermente infarinato, dello spessore di 1/2 cm circa. Con un taglia biscotti rotondo o un coppapasta diametro 7 cm formate tanti dischi e riponeteli, distanziati, su una taglia rivestita con carta forno. Reimpastate i ritargli di impasto per formare nuovi biscotti.
Bucherellate i biscotti con i rebbi di una forchetta da dolce e cuoceteli in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C fino a doratura (circa 15 minuti). Toglieteli dal forno, lasciate leggermente intiepidire e poi freddare su una griglia.
Fate ammorbidire leggermente il gelato, farcite i biscotti accoppiandoli a due a due, rotolate i bordi nella granella di pistacchio tritata grossolanamente e metteteli in freezer per 2 ore circa prima di servirli.

la variante: Senza burro

Potete sostituire il burro con 75 ml di olio di semi (di girasole o mais) oppure 90 g di purea di mela-banana + 2 cucchiai d'olio di semi (se utilizzate la banana diminuite leggermente lo zucchero utilizzato)

Millefoglie gelato con pane carasau

FACILE | 12 MIN + 10 MIN DI RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 2 MIN

ingredienti per 4 persone

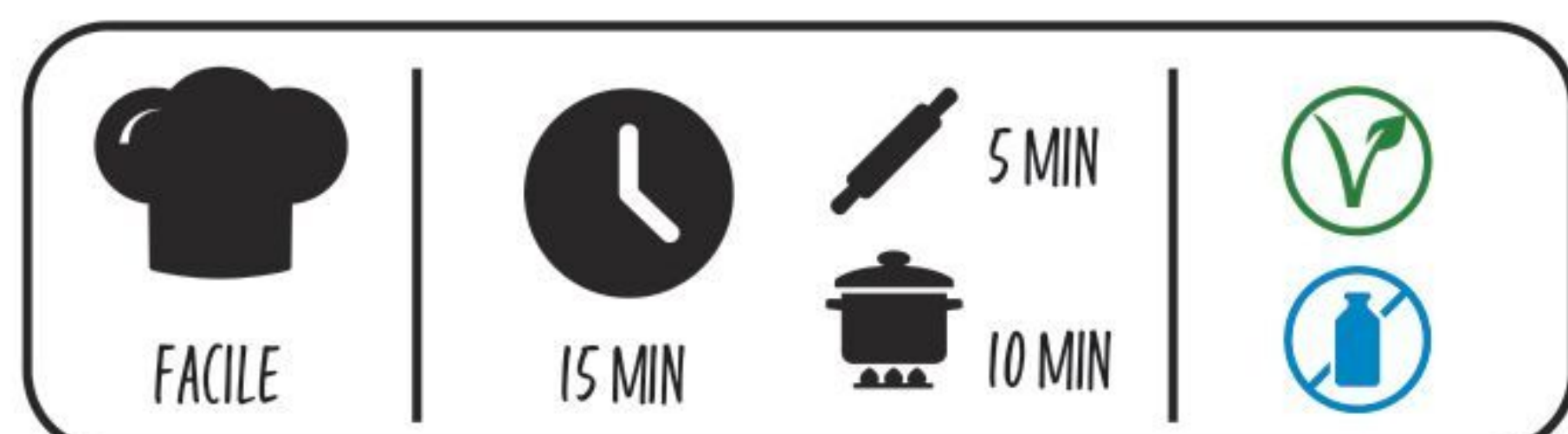
sfoglie pane carasau (no guttiau) **2** - zucchero **3 cucchiai** - gelato a piacere **250 g** (cocco, yogurt, pesca...) - frutti di bosco **150 g** - zucchero a velo per decorare

Disponete le sfoglie di pane carasau su una teglia rivestita di carta forno, spolverizzeteli con lo zucchero semolato e fateli caramellare in forno ventilato, preriscaldato, a 190°C per un paio di minuti, fino a doratura. Toglieteli dalla teglia e lasciateli raffreddare.
Servite il millefoglie in piatti singoli spezzettando il pane carasau dolce, alternando gli strati con gelato e frutti di bosco. Decorate con zucchero a velo e servite subito.

la variante: Black

Per un effetto super scenografico, caramellate le sfoglie di carasau di colore nero (aggiungendo all'impasto il carbone vegetale in polvere) e servite con un gelato dal colore vivace, come ad esempio alla fragola

Corallo al cacao

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 coralli

acqua **60 g** - cacao amaro in polvere **1 cucchiaino** - farina 00 **10 g** - olio semi **10 g** (mais, girasole o anche E.V.O delicato)

Frullate tutti gli ingredienti con un frullatore a immersione per un minuto circa.
Versate ¼ di composto alla volta su una padella antiaderente ben calda e fate cuocere a fuoco medio fino a far evaporare tutta l'acqua (ci vorranno circa 3 minuti).
Togliete la cialdina ottenuta con una spatola e mettete su un piatto coperto con carta assorbente a raffreddare. Procedete con il resto dell'impasto.
Servite i coralli come guarnizione alle coppe gelato.

Si consiglia di versare la pastella da un contenitore con beccuccio, sarà più facile dosare la quantità e realizzare i cerchi molto sottili

la variante:

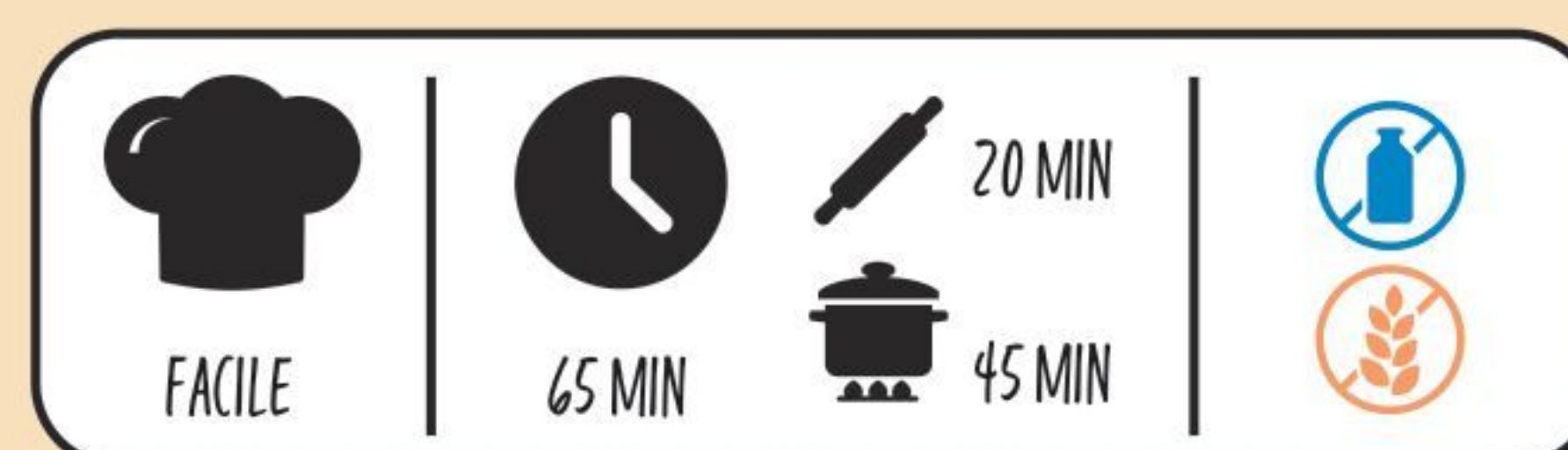
Al posto del cacao potete realizzare cialde colorate naturalmente con curcuma, polvere di liquirizia, basilico tritato o utilizzare un colorante naturale in polvere a piacere (in questo caso diminuite il quantitativo di polvere utilizzata a ½ cucchiaino).

Ricette di una volta

Il Coniglio

Appartiene alle carni bianche e fornisce una buona percentuale di proteine. Presenta una vasta scorta di vitamine, come la B3 essenziale per il sistema nervoso. Vi proponiamo tre ricette regionali e della tradizione italiana che valorizzano al meglio questo alimento prelibato servito soprattutto durante i pranzi della domenica in famiglia

Coniglio alla ligure con carciofi e olive nere

FACILE | 65 MIN | 20 MIN | 45 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

coniglio pulito e tagliato in parti **1,5 kg** - vino bianco secco **2 bicchieri** - brodo vegetale **2 bicchieri** - trito (sedano, carota e cipolla) **50 g** - spicchi d'aglio **2** - mix aromatico (rosmarino, salvia, timo, alloro) - olive **100 g** - capperi cucchiai **2** - carciofi **5** - pinoli cucchiai **2** - limone **1** - sale - pepe

Lavate il coniglio, asciugatelo e poi tagliatelo in pezzi. Versate un filo d'olio in un tegame e fate rosolare il coniglio da entrambi i lati.

Unite gli spicchi d'aglio, il trito di verdure e le erbe aromatiche. Sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare completamente. Salate, pepate, bagnate con il brodo vegetale, coprite con il coperchio e cuocete a fuoco basso per 30 minuti.

Mondate i carciofi, metteteli in una ciotola con acqua e succo di limone in modo che non anneriscano, poi lavateli e tagliateli a spicchi.

Aggiungete al coniglio i carciofi, i capperi dissalati, le olive e i pinoli. Proseguite la cottura fino a quando i carciofi saranno morbidi e il coniglio tenero. Se necessario, regolate di sale. Servite ben caldo.

Coniglio alla cacciatora

FACILE | 60 MIN | 15 MIN | 45 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

coniglio **1,5 kg** - olio E.V.O. - aceto **1 bicchiere** - capperi **70 g** - acciughe **2** - fecola di patate ½ **cucchiaio** - salvia - spicchio d'aglio **1** - sale - pepe

Versate un filo d'olio in una casseruola, aggiungete la salvia, l'aglio e infine il coniglio in pezzi. Fateli rosolare, poi salate e pepate a piacere.

Versate nella casseruola l'aceto e un bicchiere d'acqua calda, cuocete la carne a fuoco lento per 40 minuti. Disponete la carne su un piatto da portata.

Mettete all'interno della casseruola, insieme al sughetto di cottura, i capperi, le acciughe tritata e la fecola, mescolate e riportate a bollore fino a quando la salsa si sarà addensata. Versate la salsa sul coniglio e servite.

PERCHÈ "ALLA CACCIATORA"
Aglio e rosmarino utilizzati per questo piatto sono poi gli stessi elementi che i cacciatori un tempo usavano per condire le prede al momento della loro cattura

Coniglio in porchetta

FACILE | 135 MIN + 60 MIN DI MARINATURA | 35 MIN | 100 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

coniglio intero disossato **1** - salsiccia macinata 1 - pancetta fette **10** - finocchietto selvatico tritato - rosmarino fresco tritato - salvia tritata - aglio **2 spicchi** - vino bianco secco **100 ml** - alloro - olio E.V.O. - sale - pepe

Fate marinare il coniglio per 1 ora in una ciotola con acqua fredda e aceto. Ponete il coniglio su un piano di lavoro e aromatizzatelo con con un trito di salvia, rosmarino e finocchietto. Salate e pepate a piacere.

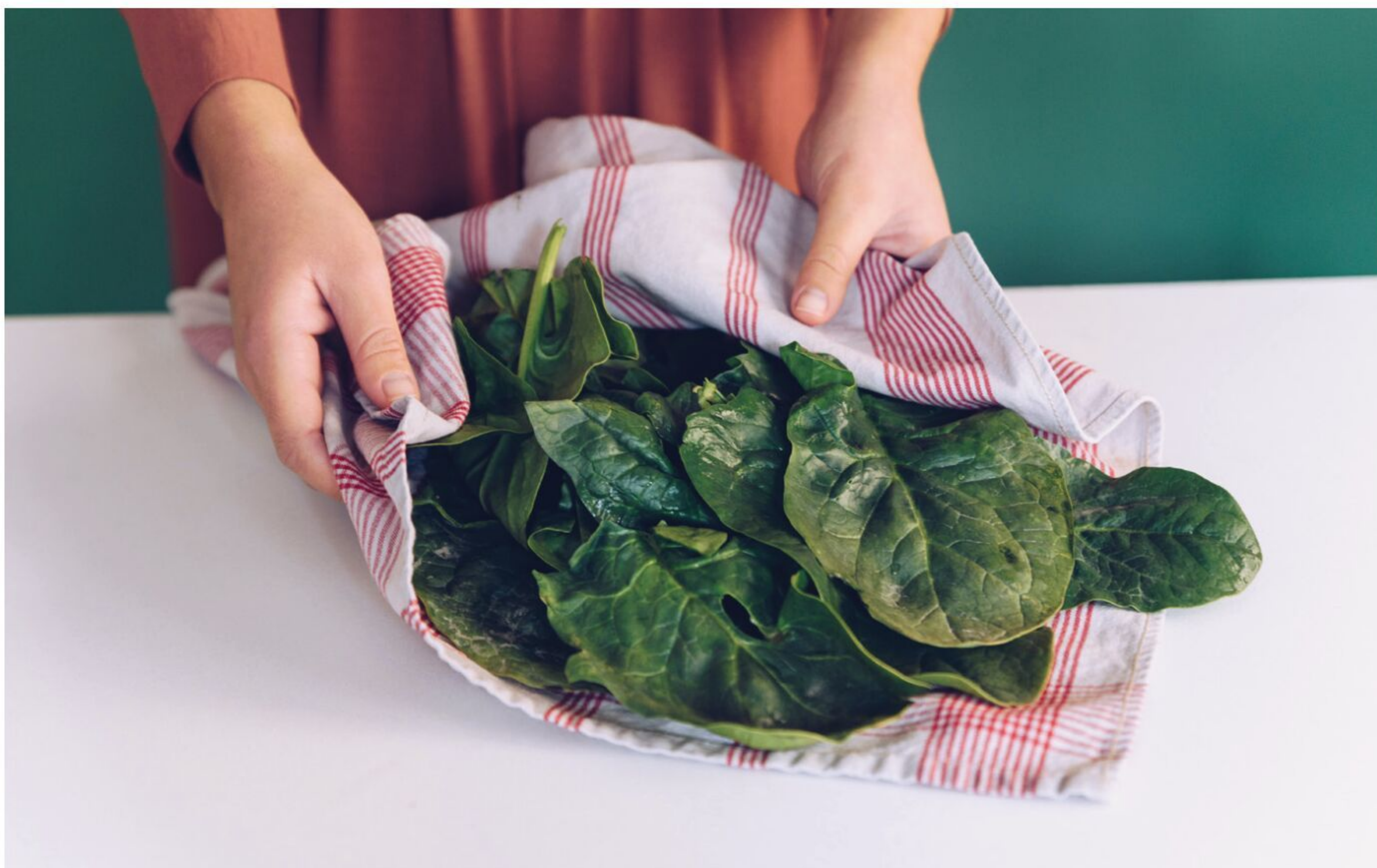
Adagiate sopra alla carne le fette di pancetta e la salsiccia. Arrotolate il coniglio su sé stesso e legate il rotolo con lo spago da cucina. Scaldate un filo d'olio in una casseruola, fate rosolare il roll di coniglio, girandolo per una doratura uniforme e poi sfumate con il vino bianco.

Lasciate evaporare, aggiungete qualche foglia di alloro e coprite con il coperchio. Cuocete il rotolo di coniglio per 90 minuti circa, aggiungendo acqua calda o brodo vegetale, se necessario. Una volta cotto togliete il coniglio dalla casseruola, fatelo raffreddare completamente, poi eliminate lo spago e tagliate il rotolo a fettine su un tagliere. Servite il coniglio tiepido oppure a temperatura ambiente.

ortomania

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Ad agosto spinaci... facili a km zero!

Crescono rapidamente e resistono al freddo, e dal punto di vista nutritivo sono ortaggi ricchi, oltre che del ferro che li rende celebri, anche di vitamine. Sono tanti e buoni i motivi per coltivare gli spinaci, anche a casa! Vi spieghiamo come

Inseparabili dal ricordo del mitico Marinaio Braccio di Ferro, gli spinaci (*Spinacia oleracea*) sono verdure che ben si accompagnano in cucina con moltissimi piatti, dalle torte salate al comodo contorno con carne e pesce sempre gradito. Accomodanti in cucina come nell'orto sul balcone, le piantine di spinaci, in particolare della tipologia detta "bollosa", con grandi foglie verde scuro, crescono velocemente e facilmente quasi senza cure. Senza ingombrare troppo, regalano verdura freschissima e deliziosa completamente bio e a chilometro zero, a patto di piantarne in buona quantità visto che con la cottura... si restringono!
Se li seminerete a metà agosto, quando le temperature rinfrescano, raccoglierete nel giro di un mese e mezzo. Se poi, invece di asportare completamente la piantina, prenderete alcune foglie mantenendo il cuore della pianta intatto, potrete ripetere il taglio dello stesso cespo di spinaci anche 2 o 3 volte!

COME COLTIVARE GLI SPINACI

Due i metodi per coltivare gli spinaci sul balcone:
- seminare: i semi degli spinaci bollosi si trovano facilmente in bustina;
- acquistare al garden una vaschetta da sei piantine da orto in zollette pronte da trapiantare. Preparate una fioriera o una cassetta della frutta foderata riempiendolo con terriccio universale con perlite misto a stallatico sfarinato. A questo punto fate degli scavi sulla superficie per le zollette e trapiantate con cura le vostre piantine, o mettete dei semi lasciando circa 10 cm di spazio tra uno e l'altro. Bagnate con generosità (mai sulle foglie!) e mantenete umido per le prime settimane.

DOVE COLLOCARE GLI SPINACI

Lo spinacio è una pianta annuale che ama il fresco (troppo caldo lo spinge a fiorire, inducendolo a produrre meno foglie): ideale quindi posizionarlo al sole a primavera ma a mezz'ombra d'estate. Peraltro sopporta molto bene il freddo piuttosto intenso: si può quindi ripeterne la coltivazione fino alle prime gelate.

nims

Star Tap

Il Frigo Gasatore compatto distribuito da Nims

Innovazione e design per una maggiore praticità in casa

Mantenere la **corretta idratazione corporea** è importante e si rivela fondamentale per avere una buona qualità di vita. Permette, ad esempio, al nostro organismo di lavorare al massimo delle sue capacità, sia fisiche che cognitive ed aiuta ad evitare accumuli di tossine.

Star Tap è la soluzione ideale per avere sempre a portata di mano **acqua** di **ottima qualità**, buona da bere, a casa e in ufficio. Compatto, pratico ed innovativo, il frigo gasatore distribuito da **Nims** si distingue per il suo design e per la sua efficiente tecnologia refrigerante. Le sue dimensioni ridotte lo rendono uno tra i più piccoli erogatori d'acqua nella sua categoria, consentendo il minimo ingombro. Le sue linee accattivanti e minimali gli conferiscono un aspetto raffinato e moderno, che ben si inserisce nell'ambiente domestico o lavorativo, fungendo da vero e proprio complemento d'arredo.

Con un semplice click, **Star Tap eroga acqua microfiltrata**: fredda oppure a **temperatura ambiente**, **liscia** o **frizzante**, in base alle singole preferenze.

Star Tap ha due modalità di utilizzo, intercambiabili tra loro in qualsiasi momento, a seconda delle esigenze: può essere allacciato alla rete idrica di distribuzione dell'acqua potabile oppure può funzionare in autonomia, con il proprio serbatoio.
Il suo innovativo sistema tecnologico permette una riduzione dei consumi energetici. Grazie al suo refrigeratore, i tempi di raffreddamento dell'acqua sono ridotti e si può regolare con precisione la temperatura scegliendo tra 5 diverse opzioni, dai 2 ai 10 gradi.

Pluricertificato e conforme ai più recenti regolamenti europei, il filtro inserito all'interno di **Star Tap** esegue un'efficace microfiltrazione dell'acqua potabile, riducendo odore e sapore di cloro, la presenza di sedimenti e di composti organici, e conservando allo stesso tempo calcio e magnesio, fondamentali per il corretto funzionamento del metabolismo. In dotazione, oltre a due filtri aggiuntivi per la sostituzione annuale, **Nims** fornisce l'occorrente per eseguire la sanificazione dell'apparecchio e garantire la perfetta pulizia dei circuiti idrici interni.

Grazie alla comoda App gratuita per Android ed IOS, è inoltre possibile visualizzare lo stato del proprio frigo gasatore da smartphone e tablet, modificarne alcune impostazioni e scoprire alcune curiosità, come il numero di bottiglie di plastica risparmiate. Garantito per ben 3 anni, **Star Tap** di **Nims** assicura tutta la qualità di componenti interamente **Made in Italy**.
Star Tap trasforma l'acqua del rubinetto, accontentando i gusti di tutta la famiglia e di tutti i colleghi. Mantenersi idratati non è mai stato così piacevole e semplice!

Per maggiori informazioni:
contattare **NIMS** al numero
840 04 04 04 o visitare il sito
www.nims.it/casa/star-tap

COLTO e mangiato

Peperoni

Anche se si trovano tutto l'anno, il loro momento perfetto di maturazione è tra agosto e e settembre. Ogni varietà ha caratteristiche peculiari, forma, colore, sapore: gialli, rossi, verdi, arancioni, il colore dipende dal diverso stadio di maturazione e influisce sul gusto e quindi sull'utilizzo in cucina. I verdi sono quelli non ancora maturi e che hanno quindi meno dolcezza, quelli rossi invece sono l'opposto. Peperonata, sughi e creme, ma anche insalate colorate o abbrustoliti sulla griglia, non c'è limite alla fantasia!

BENEFICI E PROPRIETÀ

- ANTIOSSIDANTI, DIURETICI E DEPURATIVI;
- CONTENGONO VITAMINA A, C E BETACAROTENE;
- RICCHI DI SALI MINERALI, IN PARTICOLARE DI POTASSIO, MA ANCHE FERRO, FOSFORO, SODIO E CALCIO;
- CONTENENDO TANTA ACQUA FAVORISCONO IL SENSO DI SAZIETÀ;
- SONO ANTISTAMINICI NATURALI

Hummus
di peperoni e ceci

FACILE | 70 MIN | 40 MIN | 30 MIN

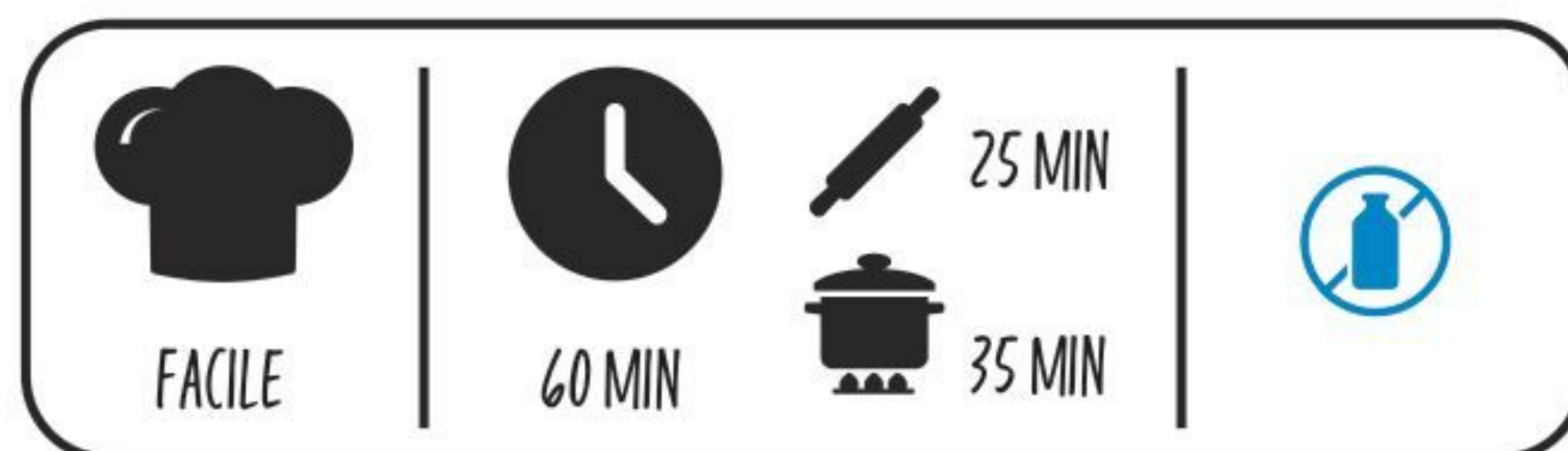
ingredienti per 4 persone

peperoni rossi **2**
ceci precotti **250 g**
limoni **1**
tahina **2 cucchiai**
olio E.V.O.
prezzemolo
paprika
spicchio d'aglio **1**
sale
pepe nero

Lavate e asciugate i peperoni, poi sistemateli su una teglia ricoperta di carta forno, aggiungete l'aglio e cuoceteli nel forno a 200°C per 25 minuti: i peperoni dovranno essere ben abbrustoliti.
Fate raffreddare i peperoni in un sacchetto di carta.
Spellateli, eliminate i filamenti e i semini.
Tagliateli a listarelle, poneteli nel mixer con i ceci sciacquati, lo spicchio d'aglio, la tahina e il succo di limone.
Regolate di sale e di pepe, condite con un filo d'olio e aggiungete un pizzico di paprika.
Frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
Trasferite la salsa in una ciotola, cospargetela con il prezzemolo, un filo d'olio e una spolverizzata di paprika.

Involtini di peperoni

con prezzemolo, capperi e acciughe

FACILE | 60 MIN | 25 MIN | 35 MIN

ingredienti per 8 involtini

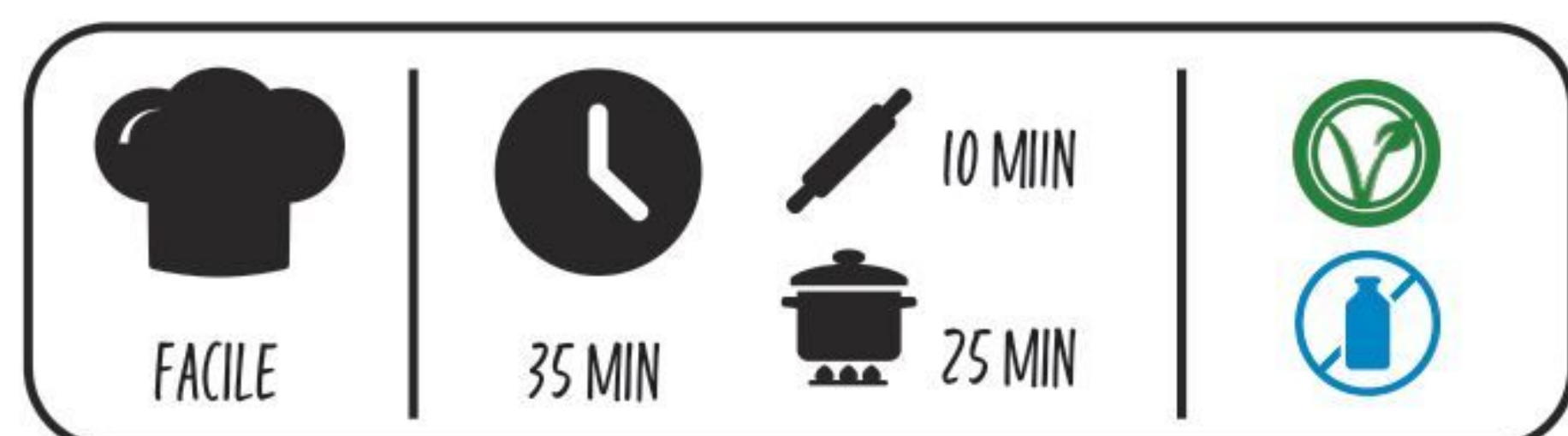
peperoni gialli **2**
peperoni rossi **2**
pangrattato **2 cucchiai**
acciughe sotto sale **15**
prezzemolo tritato **1 ciuffo**
capperi sott'aceto **2 cucchiai**
basilico **3 foglie**
sale fino
pepe nero
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O.
salsa tonnata

Mondate e lavate i peperoni, tagliateli a fette larghe, adagiateli su una teglia ricoperta di carta forno e cuoceteli in modalità grill per 25 minuti. Lasciate raffreddare i peperoni e poi pelateli.
Tritate i filetti di acciughe con il prezzemolo e l'aglio, poi metteteli da parte all'interno di una terrina.
Tostate il pangrattato in una padella, e aggiungetelo nella terrina con un goccio d'olio, un pizzico di sale e mescolate.
Spalmate un po' di salsa tonnata sui peperoni, distribuite sopra la salsa il composto di acciughe, arrotolateli e realizzate gli involtini, fissandoli con uno stuzzicadenti.
Lasciate insaporire e poi serviteli come antipasto o contorno.

la variante:
con funghetti
Per un ripieno più ricco aggiungete una manciata di funghetti sott'olio.

Muhammara

(crema di peperoni e noci)

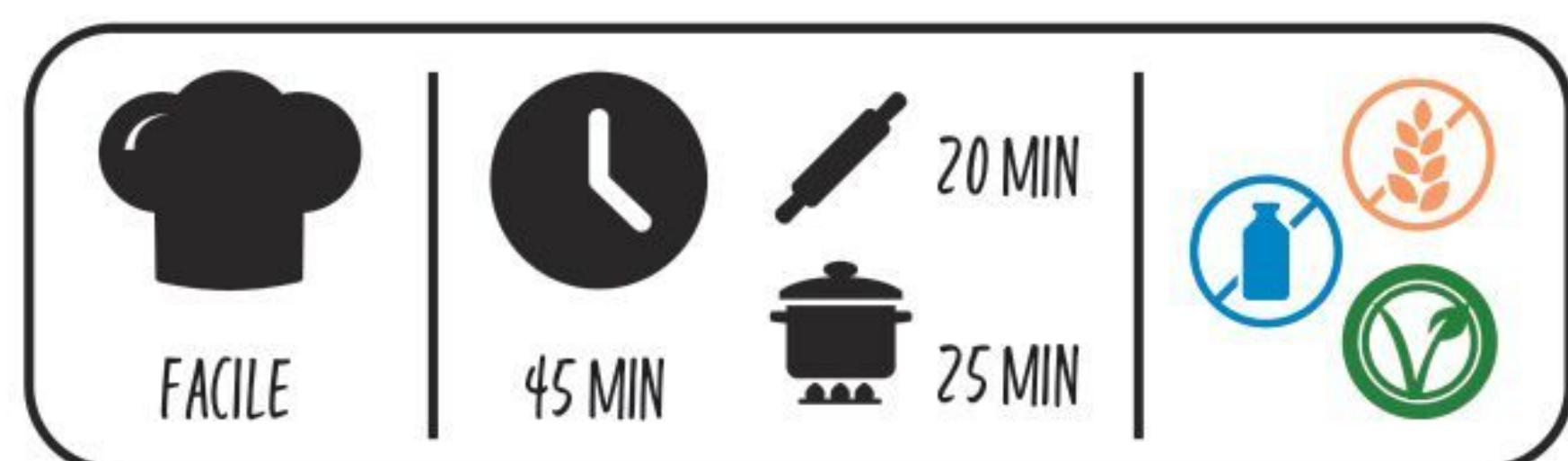
FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

pane raffermo tostato **2 fette**
peperoni **4**
noci **70 g**
spicchi d'aglio **1**
succo di limone **1 cucchiaio**
cumino in polvere **1 punta**
peperoncino **1 pizzico**
menta
olio E.V.O. **60 ml**
sale

Arrostite i peperoni nel forno per circa 25 minuti a 180°C, spellateli e poi tagliateli in pezzi. Fateli raffreddare prima dell'utilizzo.
Tritate nel mixer il pane raffermo, poi aggiungete i peperoni, le noci, l'aglio, il succo di limone, il cumino e il peperoncino.
Infine, versate a filo l'olio. Regolate di sale e trasferite il composto ottenuto in una ciotola. Decorate con noci intere e foglie di menta.

Salsa di peperoni grigliati

FACILE 45 MIN 20 MIN 25 MIN

Potete utilizzare questa salsa per condire un piatto di pasta, da spalmare su una fetta di pane oppure come accompagnamento a polpette di carne.

ingredienti per 1 vasetto da 400 g

peperoni rossi **2**
prezzemolo tritato **1 ciuffo**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O. **cucchiai 5**
sale

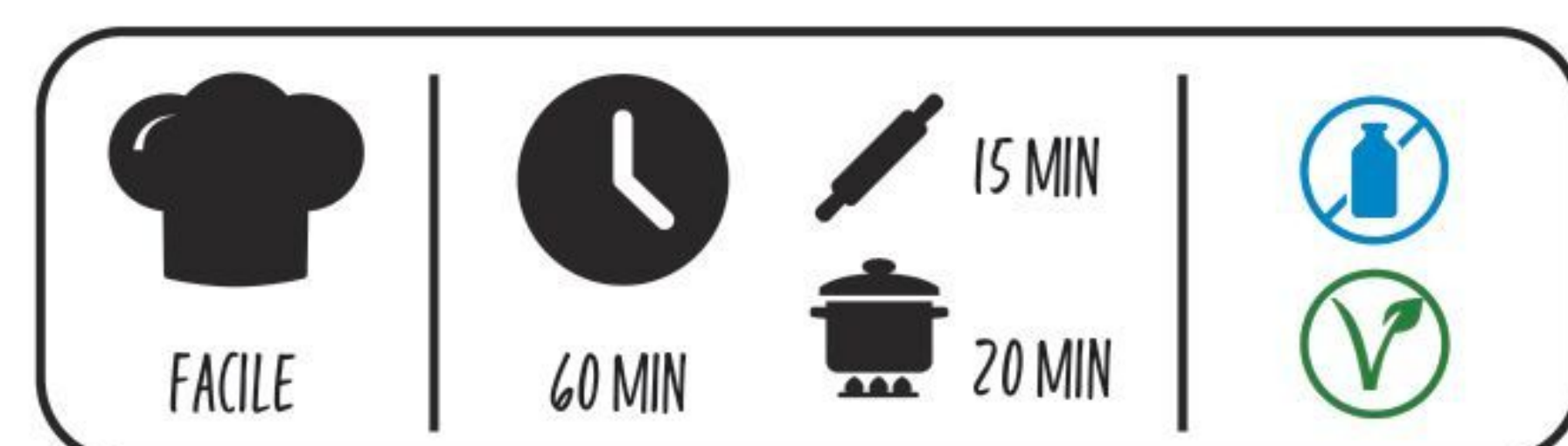
Lavate e pulite i peperoni, posizionateli su una teglia ricoperta di carta forno, azionate il grill e cuoceteli per 15-20 minuti, fino a quando la superficie diventa abbrustolita.
Rimuovete la pelle ai peperoni, poneteli in un mixer e frullateli fino quando diventano purea.
Aggiungete il prezzemolo, l'aglio, l'olio e il sale, frullate nuovamente per ottenere una salsa liscia e omogena.

Piperade
Peperonata basca

FACILE 60 MIN 15 MIN 20 MIN

ingredienti per 4 persone

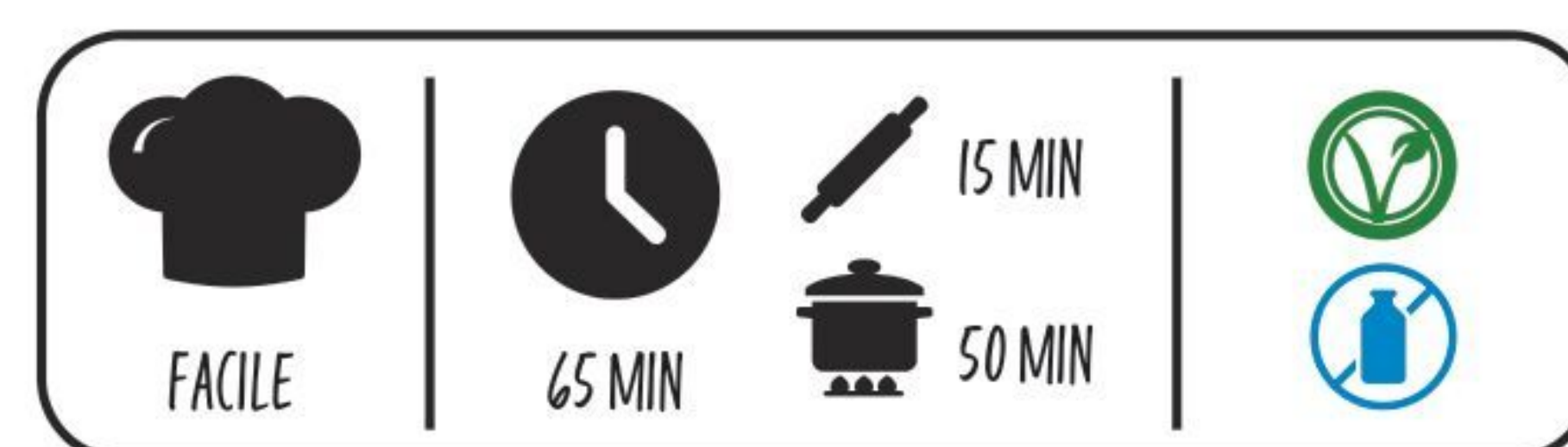
peperoni **4**
pomodori **500 g**
uova **6**
timo
prezzemolo
cipolle **2**
spicchi d'aglio **2**
olio E.V.O.
sale
pepe

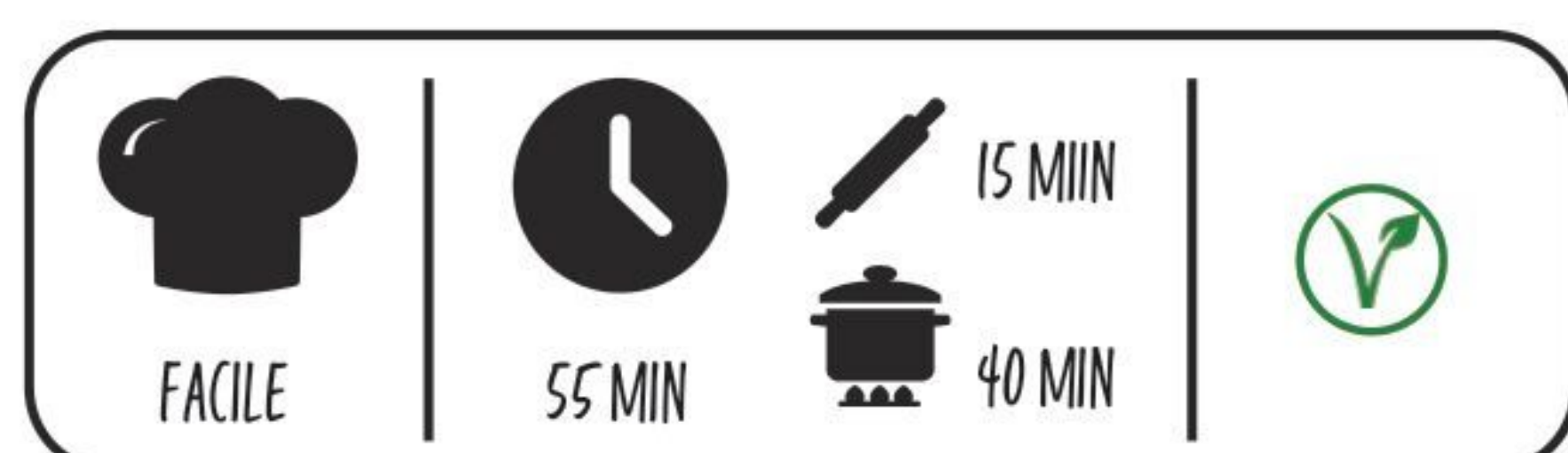
Pulite i peperoni e tagliateli a listarelle.
Sbollentate i pomodori in acqua bollente, togliete la pelle, eliminate i semi e tagliateli in pezzi.
Affettate finemente le cipolle e l'aglio e fateli soffriggere in una padella con un filo d'olio.
Aggiungete i peperoni, i pomodori, insaporite con il timo, salate e pepate a piacere.
Cuocete a fuoco lento fino a quando le verdure risulteranno tenere.
Aggiungete le uova (all'occhio di bue) alle verdure e lasciate che si rapprendano sul fuoco.
Servite la peperonata calda o tiepida con il prezzemolo fresco.

Peperoni
ripieni con bulgur e verdure

FACILE | 65 MIN | 15 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4 persone

peperoni rossi **2 ½**
peperone giallo **½**
bulgur **200 g**
carota **1**
gambo di sedano **1**
basilico
cipolla **½**
acqua o brodo vegetale
olio E.V.O
sale
pepe

Lavate i peperoni rossi, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e cuoceteli a vapore per circa 20 minuti. Lessate il bulgur in acqua salata o brodo, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, una volta cotto, ponetelo in una ciotola e sgranatelo con una forchetta.
Lavate e tagliate in pezzi il sedano, la cipolla e la carota, poi tritateli nel mixer. Tagliate grossolanamente le olive e lasciatele da parte.
Scaldate un filo d'olio in una padella, fate soffriggere il trito di verdure, poi aggiungete le olive.
Tagliate a tocchetti il mezzo peperone rosso e quello giallo, e poneteli nella padella, facendoli cuocere per alcuni minuti. Versate il bulgur e fatelo insaporire.
Mescolate bene gli ingredienti tra loro, poi riempite i peperoni rossi cotti in precedenza e servite decorando con il basilico fresco.

Torta salata
di peperoni e ricotta

FACILE | 55 MIN | 15 MIN | 40 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia rotonda **rotolo 1**
ricotta **400 g**
uova **2**
peperone rosso **1**
Parmigiano Reggiano **30 g**
sale
pepe nero

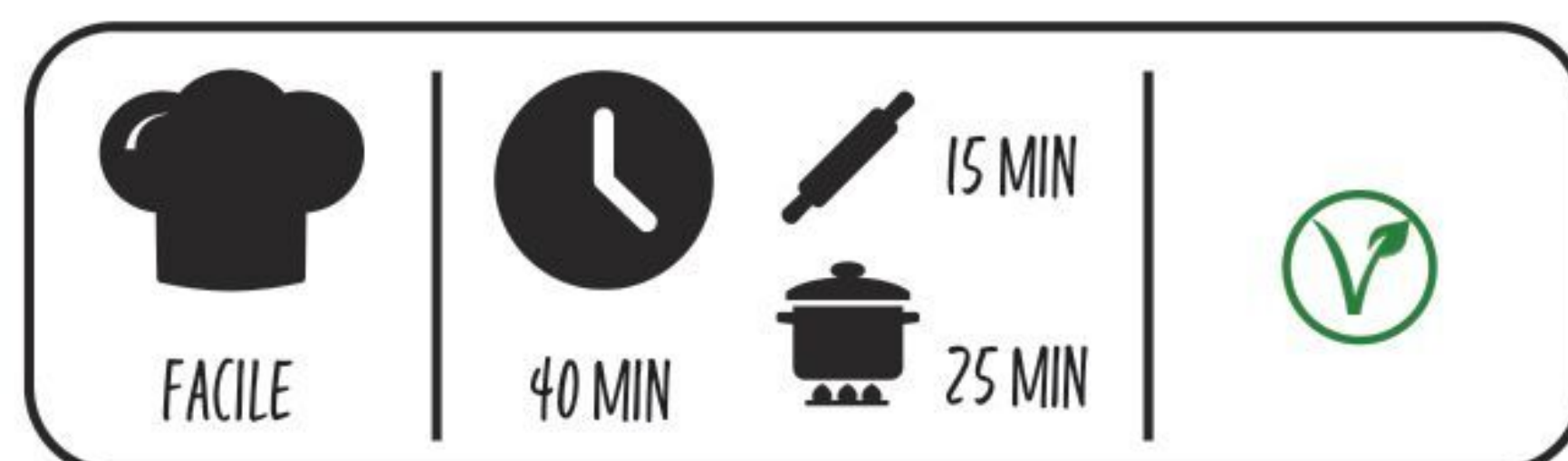
Lavate i peperoni, tagliateli a metà, eliminate i semi e i filamenti.
Tagliateli a striscioline e fateli ammorbidire in una padella con un filo d'olio per 5 minuti.
Sbattete le uova con la ricotta in una ciotola, aggiungete il Parmigiano Reggiano, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Rivestite uno stampo rotondo con la pasta sfoglia, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e versate il composto di ricotta e uova.
Livellate la farcitura e decorate la superficie con i peperoni arrotolati.
Cuocete in forno già caldo a 180°C per 35 minuti.
Servite la torta tiepida o a temperatura ambiente.

Polpette
di peperoni

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 1 vasetto da 400 g

peperoni rossi **2**
uova **2**
latte **20 ml**
pane raffermo **150 gr**
Parmigiano Reggiano **50 g**
Passata di pomodoro **600 ml**
pangrattato q.b.
prezzemolo
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate i peperoni, eliminate i semini e i filamenti, poi tagliateli a dadini.
Cuocete i dadini di peperone in una padella con un filo d'olio per 10 minuti circa.
Salate e pepate a piacere.
Ammorbidite il pane nel latte, strizzatelo e ponetelo in una ciotola insieme ai peperoni, le uova sbattute, il Parmigiano Reggiano e il pangrattato.
Amalgamate bene il composto e formate delle palline con le mani.
Cuocete le polpette in padella con la passata di pomodoro per almeno 15 minuti.
Servite in tavola con il sughetto e decorate con il prezzemolo fresco.

la variante: Polpette ai peperoni e mozzarella al forno

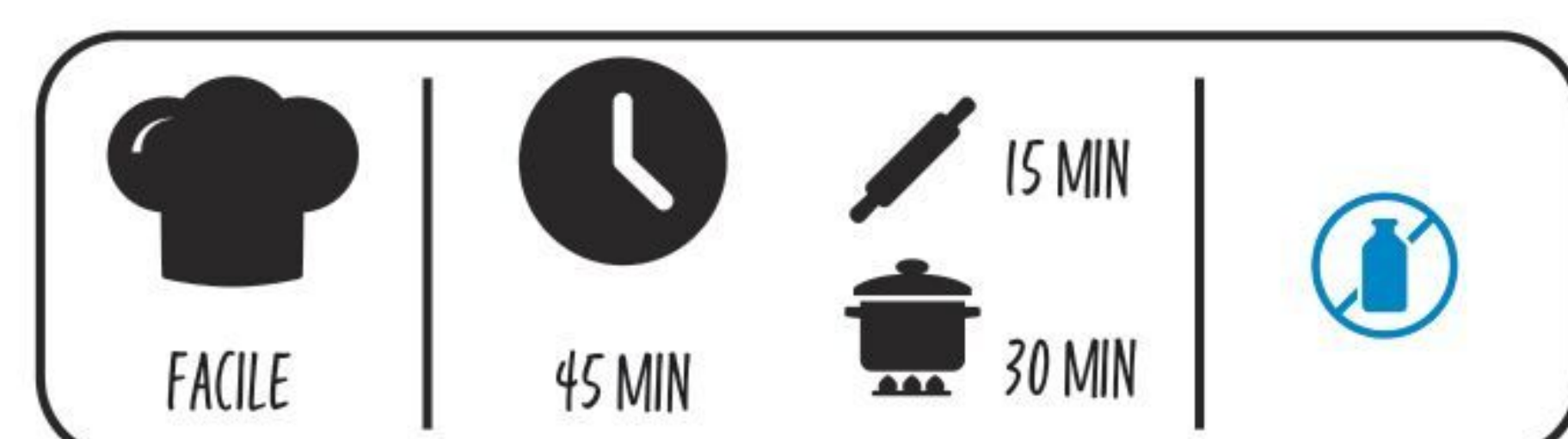
Una volta realizzate le polpette, inserite al centro di ognuna un dadino di mozzarella, chiudete la pallina e cuocete le polpette in forno a 190°C per 15 minuti

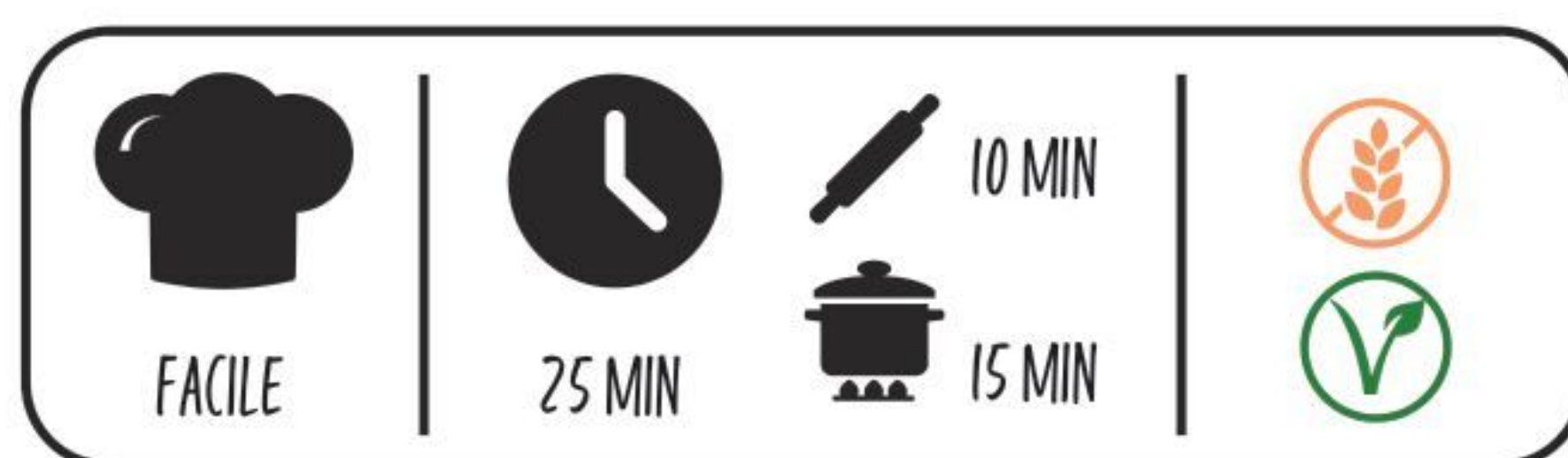
Peperoni
e salsiccia in umido

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

salsicce **8**
peperone giallo **1**
peperone rosso **1**
salsa di pomodoro **200 ml**
cipolla **1**
spicchio d'aglio **1**
olio E.V.O.
sale

Lavate accuratamente i peperoni, tagliateli a metà, privateli del picciolo, dei semi e dei filamenti, tagliateli a strisce.
Affettate la cipolla e fatela dorare con lo spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio.
Aggiungete i peperoni, regolate di sale, coprite e lasciate cuocere per 10 minuti.
Versate la salsa di pomodoro e proseguite la cottura per altri 5 minuti, poi unite la salsiccia.
Cuocete per 20 minuti, o fino a quando i peperoni risulteranno teneri e la carne perfettamente cotta. Servite in tavola ben caldo.

Vellutata fredda
di peperoni

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

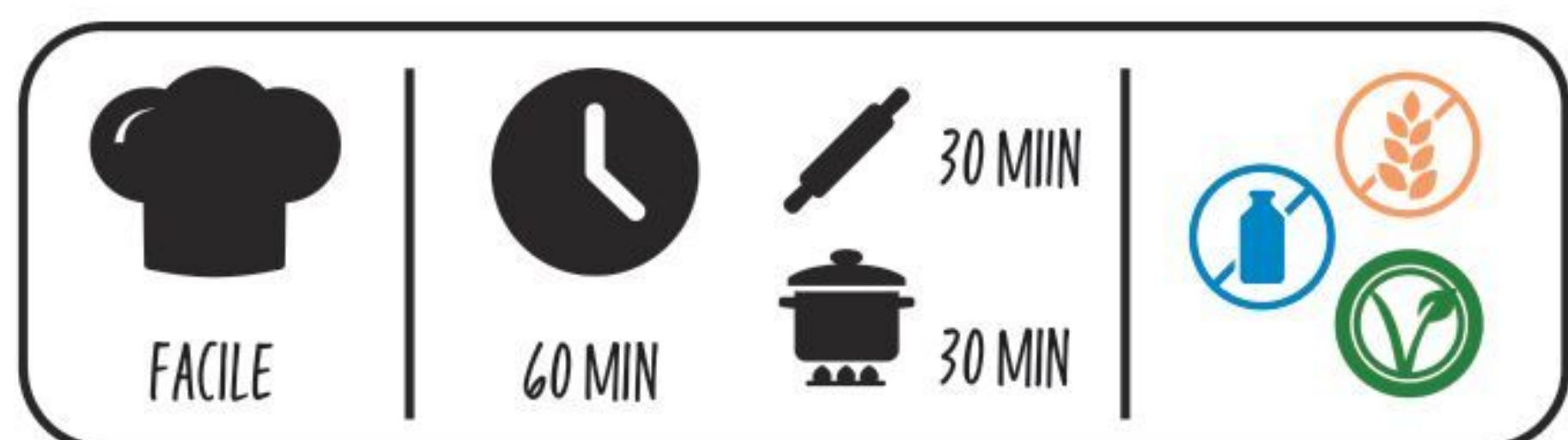
peperoni rossi **4**
brodo vegetale q.b.
spicchio d'aglio **1 e 1/2**
sale
pepe nero
olio E.VO.
panna fresca q.b.

Lavate e asciugate i peperoni, cuoceteli insieme a 1 spicchio d'aglio nel forno già caldo a 200°C per circa 15 minuti.
Tagliateli a metà, eliminate la pelle e i semini interni.
Frullate i peperoni con 1/2 spicchio d'aglio fino a ottenere una crema densa e liscia.
Aggiungete qualche mestolo di brodo caldo in base alla consistenza che volete ottenere.
Regolate di sale e di pepe, versate un filo d'olio e frullate nuovamente per uniformare i sapori.
Servite la crema fredda con qualche cucchiaio di panna fresca.

la variante: Crema fredda ai peperoni, pomodori e yogurt

Per una versione dal sapore più delicato eliminate l'aglio, sostitute il brodo vegetale con l'acqua ma arricchite la crema con 2 pomodori e lo yogurt magro al posto della panna.

Insalata di peperoni
arrosto con capperi e olive

FACILE | 60 MIN | 30 MIIN | 30 MIN

ingredienti per 6 persone

peperoni rossi **2**
peperoni gialli **2**
capperi sotto sale
frutti di capperi
olive q.b.
aceto balsamico
prezzemolo fresco o basilico
olio E.V.O.
sale

Lavate i peperoni, puliteli e adagiateli su una teglia rivestita di carta forno.
Infornate a 200°C e cuocete i peperoni per 15 minuti, poi estraeteli e tagliateli a listarelle.
Condite i peperoni con l'aceto balsamico e l'olio, aggiungete i capperi, i loro frutti, e le olive.
Regolate di sale, aromatizzate con prezzemolo o basilico fresco e servite.

Scegliete una mozzarella asciutta oppure utilizzate la scamorza: sono più compatte, meno acquose, e quindi rendono meglio in cottura

Lasagne
con i peperoni

FACILE | 65 MIN | 30 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

pasta per lasagne **300 g**
peperoni **650 g**
passata di pomodoro **500 ml**
besciamella pronta **700 ml**
mozzarelle **2**
foglie di basilico q.b.
Parmigiano Reggiano q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.

Lavate e pulite i peperoni, riduceteli a listarelle e cuoceteli in padella con un filo d'olio per 10 minuti.
Regolate di sale e di pepe. Amalgamate la passata di pomodori con i peperoni.
Tagliate le mozzarelle a listarelle e lasciate che perdano i liquidi in eccesso all'interno di un colino.
Prendete una pirofila, cospargete il fondo con la besciamella.
Aggiungete un primo strato di lasagne, poi nuovamente besciamella, il sugo di pomodoro e peperoni, le foglie di basilico sminuzzate e la mozzarella.
Spolverizzate con il Parmigiano Reggiano e continuate in questo modo fino a quando avrete realizzato tutti gli strati ed esaurito gli ingredienti.
Concludete l'ultimo strato con la besciamella sporcata con sugo di pomodoro e con listarelle di peperoni.
Spolverizzate con Parmigiano Reggiano.
Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti.
Fate riposare le lasagne alcuni minuti prima di servirle.

Cotto e <mangiato>

L'angolo della salute

Le salute si conquista con il 5!

Le “Linee guida per una sana alimentazione” consigliano di assumere almeno **5 porzioni al giorno** tra frutta e verdura.

A quanto corrisponde 1 porzione?
L'unità di misura varia in base al fabbisogno calorico giornaliero di ogni individuo ma, indicativamente, si fa riferimento a circa **150 grammi di frutta fresca** (o spremuta), **200 grammi per la verdura cruda** e **50 grammi per l'insalata**. Per assumere le proprietà di questi vegetali, consuma ad esempio 2 frutti al giorno e adeguate quantità di verdura sia a pranzo che a cena. Utilizza i vegetali preferibilmente crudi, di stagione e di produzione locale per garantire l'integrità dei loro componenti. Attenzione a patate e legumi: non considerarli verdure! Le patate hanno un quantitativo di amido simile ai cereali e derivati, mentre i legumi (per esempio i piselli) sono ricchi di proteine.
Assicura inoltre **frutta e verdura di 5 colori diversi**, in ogni stagione!
Verde (insalata, zucchine, spinaci, asparagi, carciofi, cavoli, broccoli, kiwi), **rosso** (pomodori, peperoni, ravanelli, barbabietole, anguria, ciliegie, fragole), **blu/viola** (melanzane, radicchio, frutti di bosco, prugne), **giallo/arancione** (carote, zucca, melone, cachi, limoni, pompelmi, arance), **bianco** (finocchi, aglio, cavolfiori, banana, mele, pere, cipolle).

Perché mangiare vegetali di 5 colori?
Ogni colore contiene sostanze fitochimiche (flavonoidi, antocianine, carotenoidi, quercetina, ecc.) che unite a vitamine, fibre e sali minerali rinforzano l'organismo. Alcune proprietà dei colori:
> VERDE - Protegge dai tumori, azione cicatrizzante, riduce il rischio di coronaropatie, migliora l'attività del sistema nervoso.
> ROSSO - Antiossidante, ostacola le patologie neurodegenerative e il decadimento cellulare.
> BLU/VIOLA - Diminuisce la fragilità capillare, protegge le vie urinarie, da ictus e infarti.
> GIALLO/ARANCIONE - Migliora la visione, la funzione immunitaria, aiuta a prevenire i tumori.
> BIANCO - Azione antiossidante, antinfiammatoria, protegge l'integrità polmonare.

Non dimenticare... **la salute si conquista con il 5!**

Fusilli integrali con pesto di tofu, carote e noci

FACILE | 23-25 MIN | 15 MIN | 8-10 MIN

ingredienti

fusilli integrali **320 g**
tofu al naturale **300 g**
carote **300 g**
noci **40 g**
olio E.V.O. **3 cucchiai**
aglio (facoltativo) **1 spicchio**
salvia e rosmarino freschi tritati **1 cucchiaio**
sale grosso q.b.

Scaldate l'olio in pentola antiaderente, fate insaporire lo spicchio d'aglio schiacciato con il trito di salvia e rosmarino.

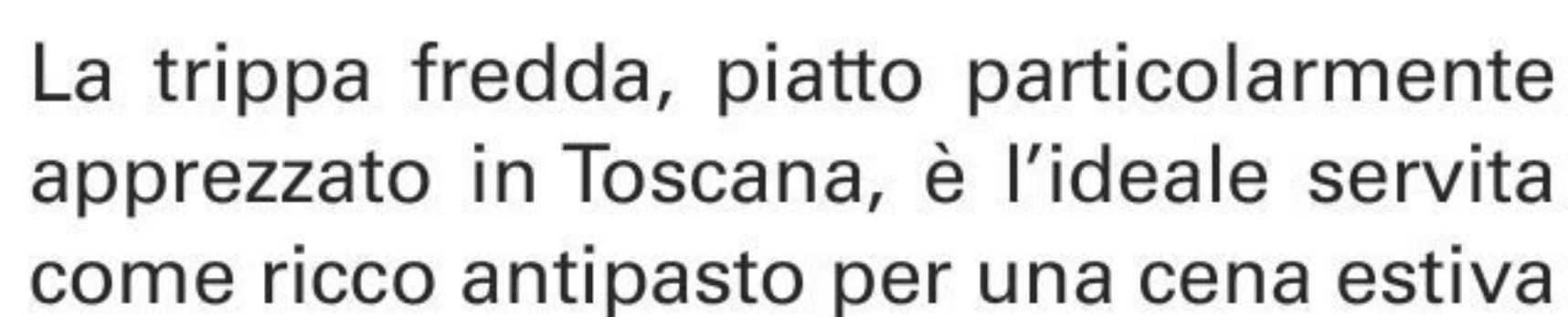
Unite il tofu precedentemente tagliato a dadini e fatelo aromatizzare per qualche istante.

Portate a ebollizione l'acqua salata per la pasta. Nel frattempo preparate il pesto vegetale: ponete nel frullatore le carote (lavate e tagliate a tocchetti) con la metà del tofu insaporito, aggiungete 5-6 cucchiai di acqua della pasta e frullate gli ingredienti.

Cuocete i fusilli integrali per circa 10 minuti; a cottura ultimata scolate, condite con il pesto e servite la pasta guarnita con le noci tritate e la restante quantità di tofu.

Buona salute a tutti!

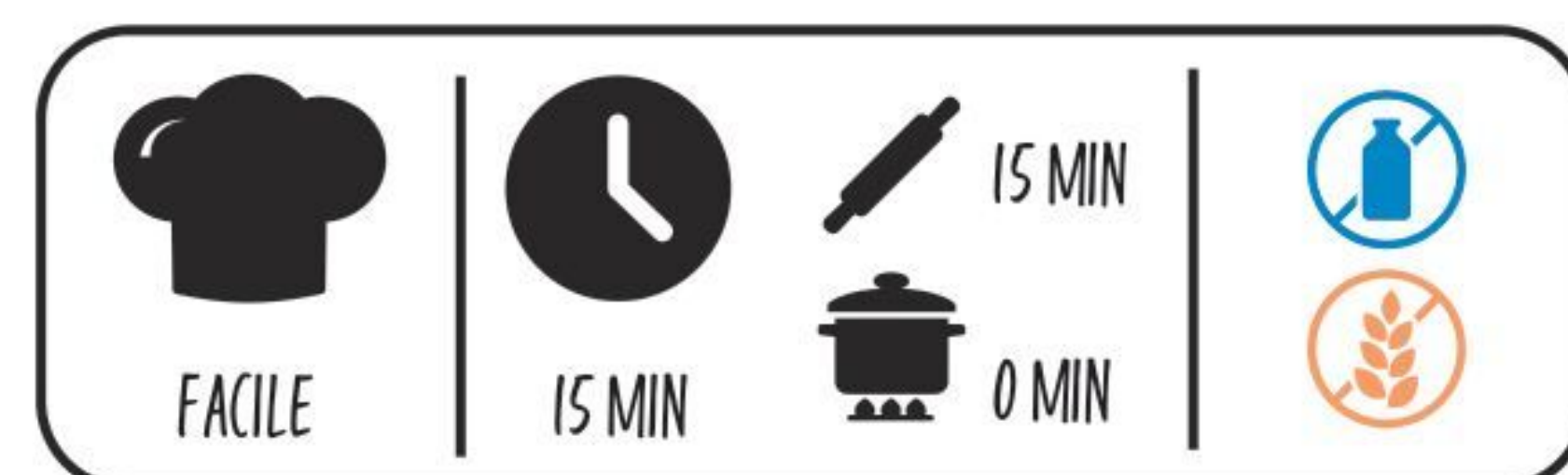
di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

La trippa fredda, piatto particolarmente apprezzato in Toscana, è l'ideale servita come ricco antipasto per una cena estiva

CLASSICA con Brio

I rifreddi di carne

Nate principalmente per la necessità di conservare più a lungo gli alimenti, le carni fredde sono parte della lunga tradizione gastronomica italiana. In quasi ogni regione del nostro Paese troverete una ricetta a base di carne cotta, e spesso farcita, per poi essere consumata fredda. Vi proponiamo alcune pietanze a base di carne fredda che potete servire come antipasto o piatto principale durante una raffinata cena estiva

Insalata di trippa

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

trippa di bovino già lessata **600 g** - verdure sott'olio **350 g** - cipolle rosse di Tropea **2** - pomodori **3** - olive nere q.b. - prezzemolo - succo di limone **1** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Sciacquate accuratamente la trippa già lessata sotto l'acqua corrente e tagliatela a listerelle.
Tagliate a rondelle le cipolle, mondate i pomodori e tagliateli in pezzi, poi scolate le verdure sott'olio.
Emulsionate in una ciotola l'olio con il sale il pepe nero e il succo di limone e poi aggiungete il prezzemolo tritato finemente.
Radunate tutti gli ingredienti in una ciotola e condite con l'emulsione preparata in precedenza.
Servite subito o conservate in frigorifero. Impiattate e guarnite con le foglie di basilico fresco.

È un piatto della tradizione piemontese. La lingua viene servita con una particolare salsa verde a base di prezzemolo

SALSA AL RAFANO O CREN SENZA COTTURA
Lavate e sbucciate 100 g di radice di rafano, grattugiatela finemente e trasferitela in una ciotola.
Condite la radice con 50 ml di aceto, 15 ml di olio EVO e un pizzico di sale. Mescolate bene, poi conservate in frigorifero fino al momento di servire.

Lingua
con salsa verde

FACILE | 150 MIN + 3 ORE DI AMMOLLO | 30 MIN | 120 MIN

ingredienti per 4 persone

per la lingua
lingua di vitello **1 kg** - acqua q.b. - scorza di limone **1** - sedano costa **1** - carote **2** - cipolla **1** - alloro **2 foglie** - pepe nero in grani - sale grosso

per la salsa verde
acciughe sott'olio filetti **5** - spicchi d'aglio **2** - prezzemolo **120 g** - capperi sotto sale **1 cucchiaino** - tuorli sodi **2** - aceto di vino bianco **50 ml** - pane raffermo mollica **80 g** - olio E.V.O. **150 ml** - pepe nero - sale

Sciacquate la lingua sotto l'acqua corrente e mettetela a bagno per 3 ore.
Ponete la lingua in una casseruola capiente, aggiungete il sedano, le carote, la cipolla, la scorza di limone, l'alloro e il pepe in grani.
Coprite la lingua con l'acqua fredda.
Chiudete la casseruola con il coperchio e cuocete per 2 ore dal bollore, a fuoco lento. Preparate la salsa verde.
Setacciate i tuorli sodi attraverso un colino e poneteli in una ciotola.
Tagliate la mollica, ponetela in una ciotola e versate l'aceto; lasciatela in ammollo per 10 minuti.
Sciacquate i capperi sotto l'acqua corrente, poi tritateli insieme all'aglio e alle acciughe.
Unite il trito di aglio, capperi e acciughe e il pane strizzato nella ciotola con i tuorli sodi.
Tritate finemente il prezzemolo e unitelo al composto.
Salate, pepate e mescolate, concludete con l'olio, amalgamando con cura gli ingredienti tra loro.
Tenete la salsa da parte.
Scolate la lingua, fatela intiepidire e tagliate con un coltello la parte più superficiale.
Affettate sottilmente la lingua, distribuite le fette su un piatto da portate e servitele con la salsa verde.

Rifreddo
alla bolognese

FACILE | 125 MIN + 24 ORE DI RIPOSO IN FRIGORIFERO | 35 MIN | 90 MIN

ingredienti per 4 persone

vitello macinato **300 g** - carota **1** - zucchina **1** - mortadella **70 g** - prosciutto cotto a fette **100 g** - Parmigiano Reggiano q.b. - uova **2** - prezzemolo - ricotta **60 g** - sale - pepe nero - noce moscata

Tagliate le verdure a bastoncini e cuocetele a vapore.
Amalgamate in una ciotola la carne insieme alla mortadella tritata, al Parmigiano Reggiano, le uova, il sale, il pepe e la noce moscata.
Rivestire uno stampo da *plumcake* con un foglio di alluminio poi adagiate il prosciutto cotto in modo che fuoriesca dai bordi.
Aggiungete metà del ripieno, i bastoncini di verdure e coprite con l'altra metà del ripieno, livellando la superfie.
Chiudete con il prosciutto che era lungo i bordi e poi con il foglio di alluminio.
Cuocete nel forno già caldo a 180°C, a bagnomaria, per circa 1 ora e 30 minuti.
Togliete il polpettone dalla teglia. Fatelo sgocciolare, tamponatelo con la carta da cucina e posatevi sopra un peso e lasciatelo raffreddare completamente.
Fatelo riposare in frigorifero per 24 ore e poi servitelo tagliandolo a fette.

È un secondo piatto di carne tipico della tradizione gastronomica emiliana, si tratta di un polpettone farcito con verdure e avvolto da fette di prosciutto cotto

Questo piatto pare sia nato durante il Rinascimento prendendo spunto da un piatto francese, la *ballotine*, a base però di anatra. Alcuni storici sostengono che il suo nome derivi infatti dal francese galine (gallina). Nella versione italiana però viene utilizzato il pollo come l'ingrediente principale

Galantina *di pollo*

DIFFICILE - 240 MIN + 12 ORE DI RIPOSO IN FRIGORIFERO - 60 MIN - 180 MIN

ingredienti per 4 persone

pollo disossato **1 kg** - brodo vegetale caldo **3 l**

per il ripieno

mortadella **120 g** - suino macinato **150 g** - vitello macinato **150 g** - lingua salmistrata **150 g** - pistacchi **70 g** - uova **2** - noce moscata - sale - pepe nero

Ponete in una ciotola la carne macinata di suino e di vitello, insaporite con la noce moscata grattugiata, il sale e il pepe.
Aggiungete le uova, la mortadella e la lingua tagliate a dadini. Amalgamate tutti gli ingredienti, infine unite i pistacchi.
Posizionate un foglio di pellicola trasparente alimentare su un piano di lavoro e adagiatevi sopra il pollo aperto e disossato.
Schiacciate la carne con un batticarne, salate e pepate a piacere.
Adagiate il ripieno al centro e con l'aiuto della pellicola arrotolate il pollo. Chiudete le estremità della pellicola e adagiate il rotolo su un canovaccio pulito.
Arrotolate il canovaccio al rotolo, poi legate il tutto con uno spago da cucina. Immergete il rotolo nel brodo e coprite con il coperchio, fate sobbollire per 3 ore a fuoco basso. Trascorso il tempo di cottura estraete il rotolo dal brodo e lasciatelo raffreddare completamente, poi trasferitelo in frigorifero per 12 ore.
Eliminate lo spago, togliete il canovaccio e la pellicola alimentare. Tagliate a fette la galantina di pollo e servitela. Il giorno dopo è ancor più buona

Cima ripiena *alla genovese*

MEDIA - 220 MIN + 24 ORE DI RIPOSO - 40 MIN - 180 MIN

ingredienti per 4 persone

pancia di vitello o, in alternativa, la punta **1 kg** - Parmigiano Reggiano **40 g** - uova **4** - piselli precotti **130 g** - carote bollite **2** - polpa di vitello **300 g** - prosciutto cotto a dadini **150 g** - acqua circa **2 l** - brodo vegetale q.b. - sale

Tagliate la polpa di vitello a cubetti. Sbattete in una ciotola le uova con un pizzico di sale.
Aggiungete nella ciotola la polpa, i piselli e le carote già cotte e il prosciutto a dadini, mescolate e infine unite il Parmigiano Reggiano.
Scaldate il brodo vegetale e nel mentre cucite per metà la tasca di vitello con un grosso ago.
Inserirete il ripieno e terminate la cucitura della tasca. Salate il brodo e una volta raggiunto il bollore immergetevi la tasca. Cuocete la tasca per 3 ore circa, a fuoco basso. Una volta cotta, scolate la tasca e avvolgetela nella pellicola alimentare.
Adagiatela su un vassoio, posizionate su di essa un tagliare o un altro peso e ponete la cima in frigorifero a riposare per 24 ore. Tagliate la cima a fette e servitela.

La cima ripiena alla genovese è un piatto della tradizione ligure. Un piatto povero che nasce per riutilizzare gli avanzi di cibo o gli ingredienti che si riuscivano a trovare in cucina, che venivano uniti nella farcitura della cima

MEDICINA DALL'ESTREMO ORIENTE

Un metodo buddista rivoluziona la lotta contro il dolore cronico

Dario (68 anni) di Ancona, non aveva accolto con entusiasmo le solette riflessologiche donategli dal figlio per aiutarlo ad alleviare il dolore acuto alle articolazioni. Gli scappò solo una risatina ironica ed un categorico: "no!". Non aveva alcuna intenzione d'indossarle. Qualche giorno dopo però, per il dolore non riuscì ad arrivare al bagno e...

Si pentì presto di aver deriso il figlio quando fu chiaro che **il dolore non tornava.**

"Desidero solo fermare queste torture interminabili! Mi sono stati prescritti unguenti, pillole, cerotti. Tutto inutilmente... Poi ho ricevuto da mio figlio, due paia di solette **con dei magneti di neodimio indiano. Agiscono 20 volte più efficacemente degli analgesici popolari.** Fin dall'inizio ero combattuto. Da un lato mi dicevo: *"Quello che non provi di certo non può aiutarti."* dall'altro replicavo: *"Non essere ingenuo! In cosa stai cercando di credere?!"* Poi per il dolore mi sono ritrovato a dover chiedere a mia moglie di aiutarmi a mettere le pantofole ed è stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso. Non potevo lasciare qualcosa d'intentato.

Decisi di provare le solette a casa. Non volevo rischiare di uscire e rimanere paralizzato dal dolore per strada. Ogni giorno per muovermi utilizzavo una stampella. Purtroppo le mie ginocchia tendevano a piegarsi per il dolore e qualche volta mi capitava di cadere. Avevo inserito le solette nelle ciabatte solo da tre ore. Era mezzogiorno, l'ora in cui mi faccio sempre un caffè e risolvo le parole crociate: un mio piccolo rituale. Avevo girovagato un pò per casa e poi andai in cucina a preparare il caffè. Lì, mi resi conto che avevo lasciato la stampella vicino al televisore. Devo scendere degli scalini per arrivare in cucina e c'ero arrivato senza stampella. Non potevo crederci, erano 10 anni che non potevo spostarmi senza, ed ero ancora più incredulo, perché non avevo provato alcun dolore arrivandoci. Ero sbalordito! Ho chiamato mio figlio e gli ho detto: non lo so, mi hai dato queste solette, ma queste non sono semplicemente delle solette, sono un miracolo che non restituirò a nessuno!" – Racconta entusiasticamente il signor Dario.

Il segreto del metodo antico

La digitopressione è nota da secoli. Questa tecnica riflessologica fu elaborata dai monaci di un antico monastero shaolin, dove si praticava la medicina naturale. Esercitando una pressione adeguata in punti precisi della pianta del piede, il cervello riceve informazioni sulla localizzazione del dolore. **La stimolazione di questi recettori causa il dilatamento dei capillari e grazie a ciò, più ossigeno e sostanze nutrienti e rigenerative riescono a raggiungerli. La tensione muscolare diminuisce e il dolore lenisce fino a scomparire del tutto.**

Il grande vantaggio degli inserti riflessologici, confermato dalla ricerca scientifica, sta nella straordinaria capacità lenitiva di moltissimi tipi di dolori e disturbi. **Non importa se a far male siano le ginocchia, i fianchi, la colonna vertebrale, lo stomaco, se hai l'emicrania, l'indigestione o problemi di prostata. Stimolando le terminazioni nervose del piede, blocchiamo la causa del dolore, interropendone gli impulsi con un conseguente miglioramento del lavoro di ogni organo!**

Lo specialista in riflessologia Yao Masuko, creatore delle solette riflessologiche, spiega: "Per migliaia di anni, la riflessologia è rimasta confinata in un ambito di sole tecniche manuali. Tutt'oggi, viene praticata esclusivamente attraverso il solo uso della pressione delle dita delle mani, su punti specifici del corpo. Tutto ciò, richiede da un lato una conoscenza approfondita della mappa di questi punti, cosa che non può apprendersi se non con anni di studio, e dall'altro abilità manuali speciali.

Ho progettato queste solette pensando a quante persone soffrono di dolori cronici e non possono permettersi un riflessologo. **Attraverso dei magneti integrati e precisamente posizionati negli inserti, il trattamento risulta estremamente semplice, veloce e preciso. I sicuri campi nano-magnetici raggiungono direttamente i punti speciali connessi con i tessuti dolenti, innescando un processo che porta alla riduzione delle infiammazioni, alla stimolazione della microcircolazione e all'accelerazione della guarigione delle ferite.**

Per gli studi clinici interni, abbiamo selezionato pazienti nei quali ogni tipo di trattamento del dolore non aveva dato risultati. Nel 76% dei casi, i sintomi sono diminuiti già nel primo giorno, **e dopo una settimana, il 97% degli intervistati ha dichiarato di non sentire più alcun dolore, indipendentemente dal suo punto di provenienza.**

Usale e del dolore non resterà traccia!

Non importa se l'origine del tuo dolore sia l'artrite, i reumatismi, il mal di testa cronico, il piede diabetico, una lesione accidentale o qualche organo sofferente. D'ora in poi, per eliminare il dolore una volta per tutte, basterà inserire le solette riflessologiche nelle scarpe e camminare regolarmente. La combinazione delle sicure forze nano-magnetiche e di quelle riflessive, attraverso il loro adeguato posizionamento, permette di poter seguire il trattamento antidolorifico di Yao Masuko in modo continuo, semplicemente camminando. Questo metodo consente di contrastare oltre 40 tipi di dolore.

ATTENZIONE! Le solette mantengono le proprie capacità analgesiche per 60 anni. Possono conservarsi e riutilizzarsi anche per altri tipi di dolore.

"Non importa se hai mal di testa, di schiena, di spalle o alle tempie". Una delle prime persone a convincersene, è stata la signora Elena C. da Milano.

„Sono come rinata"

„Il dolore mi ha colpito praticamente in ogni parte del corpo. Ad un certo punto gli antidolorifici hanno smesso di funzionare e i diversi trattamenti a cui sono ricorsa mi sono costati una fortuna. Lentamente ho perso ogni speranza di poter recuperare una vita normale. Poi il mio medico mi ha raccomandato degli inserti riflessologici con dei magneti potenti. Mi aveva assicurata che avevano un'efficacia straordinaria, prossima al 100% e che a differenza dei farmaci non producevano alcun affaticamento o danno ai reni e al fegato. Dopo 15 giorni di utilizzo ho capito che non erano false promesse. Non potevo crederci! Se non fosse stato per quegli inserti sarei morta dal dolore! Di nuovo mi muovo normalmente, dopo aver sofferto per anni con dolori alle ginocchia, ai muscoli, ai fianchi e persino alla colonna vertebrale. Oggi di tutto questo non n'è rimasta traccia. Un miracolo! È passato un anno da quando ho usato il metodo buddista e ogni tipo di dolore è scomparso!

Elena C. (56 anni) Milano

Puoi ordinare le solette riflessologiche dello specialista Yao Masuko solo attraverso la vendita telefonica. Vale la pena chiamare già oggi stesso, perché un numero limitato di persone riceverà uno **sconto eccezionale** e potrà ottenere le solette ad un prezzo unico. Affrettati: decide l'ordine delle chiamate!

Gli inserti neoriflessologici contengono magneti riutilizzabili da

1500 Gauss

Indossandoli potrai dimenticare il dolore.

Ideali per qualsiasi tipo di calzatura.

SCONTO UNICO PER LE PRIME 150 PERSONE!

Le prime 150 persone che chiameranno entro il **31 agosto 2021** otterranno **uno sconto del 73%!** Riceverai le solette riflessologiche che ti permetteranno di eliminare il dolore cronico ad un prezzo vantaggiosissimo con la **consegna GRATUITA!**

Chiama: 02 873 612 83

lun.-ven. 8:00-20:00, sab.-dom. 9:00-18:00
(chiamata normale senza costi aggiuntivi)

PUBBLICIZZATO IN TV

Hai mai con la

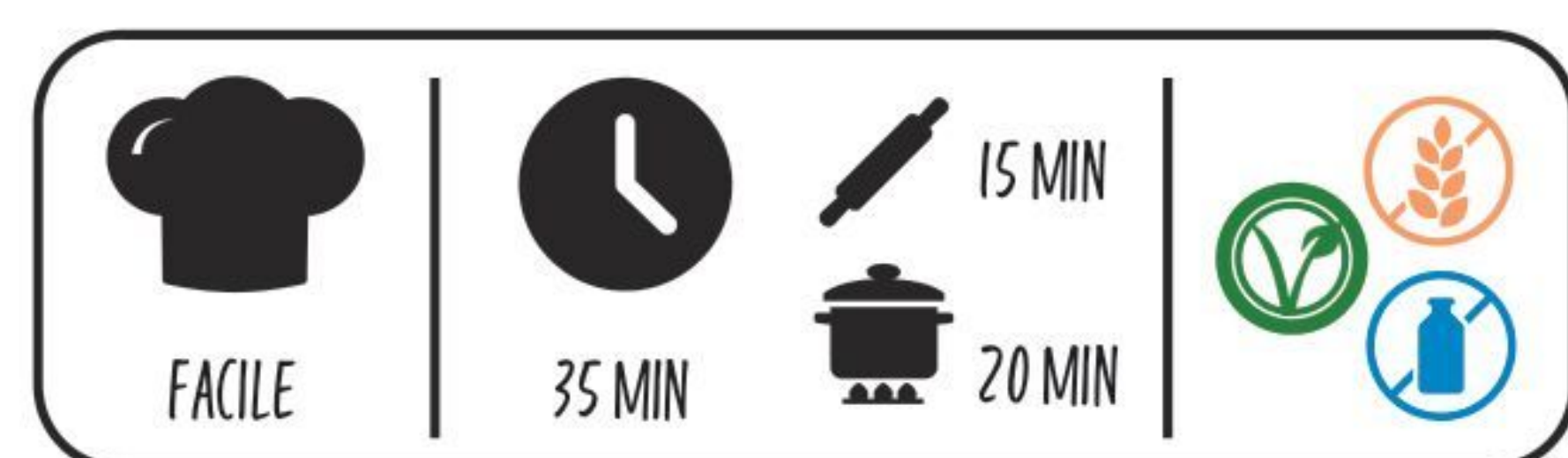
Falafel di ceci

FACILE | 35 MIN + 60 MIN DI RIPOSO IN FRIGORIFERO | 30 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone
ceci precotti **300 g** - cipolle **1** - spicchi d'aglio **1** - cumino in polvere - prezzemolo - sale fino - pepe nero - olio di semi di arachide q.b. - salsa *tahina*

Scolate i ceci precotti e lasciateli asciugare su un panno da cucina pulito. Ponete i ceci nel mixer insieme alla cipolla tagliata in pezzi e l'aglio. Insaporite con il cumino, il sale e il pepe.
Mixate tutti gli ingredienti tra loro, poi unite il prezzemolo tritato. Amalgamate il composto e trasferitelo in un contenitore largo, livellando la superficie.
Coprite il composto con la pellicola trasparente alimentare e ponete in frigorifero a rassodare per 1 ora.
Realizzate le polpettine e friggetele in abbondante olio di semi a 170°C fino a doratura.
Estraete i falafel, adagiateli su un piatto con carta assorbente da cucina e serviteli ben caldi con la salsa tahina fatta in casa (vedi nota a lato).

Hummus di patate dolci, rosmarino e ceci

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 persone
ceci precotti **250 g** - patate dolci **250 g** - tahina **50 g** - succo di limone cucchiai **2** - sale - pepe nero - olio E.V.O. - peperoncino - rosmarino

Pelate le patate e tagliatele a cubetti, conditele con un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Aggiungete qualche rametto di rosmarino, un filo d'olio e cuocete in forno già caldo a 200°C per 20 minuti circa o fino a quando le patate saranno dorate e tenere.
Mettete nel mixer i ceci, le patate fredde, la *tahina*, il succo di limone e frullate tutti gli ingredienti.
Regolate di sale, pepe e unite una punta di peperoncino. Se necessario aggiungete qualche goccia d'acqua per rendere il composto più cremoso. Infine, versate 2 cucchiai d'olio. Frullate e trasferite l'*hummus* in una ciotola. Servite accompagnato da fette di pane tostato.

provato *tahina*

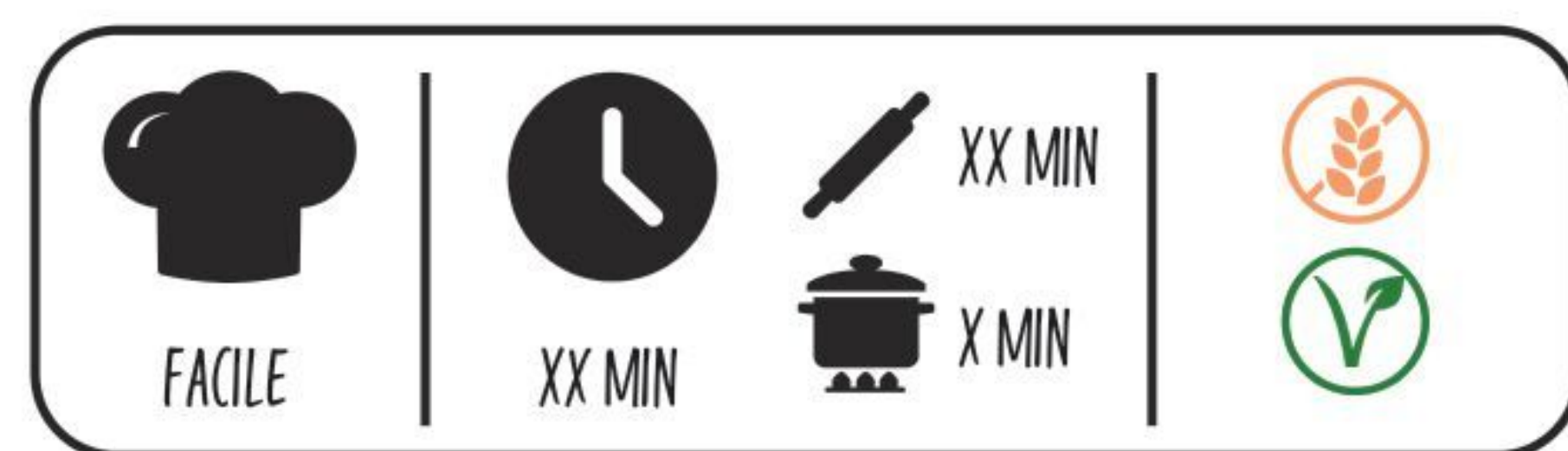
Salsa a base di semi di sesamo, tipica della cucina mediorientale, conosciuta anche come burro o crema di sesamo.
Molto diffusa in Grecia, Turchia, Nord Africa e nel Vicino Oriente.
I semi di sesamo vengono tostati per evitare che rilascino un gusto amarognolo.
È ricca di vitamina B, E, sali minerali come calcio, magnesio, fosforo, zinco e ferro.
Favorisce il benessere del sistema nervoso e rinvigorisce le difese del sistema immunitario.
Viene usata come condimento per accompagnare i falafel, tipiche polpette di ceci, con il pane pita, come ingrediente principale per la preparazione dell'*hummus* e del *babaganoush* o nella versione dolce di una preparazione chiamata *halva*.

Salsa Tahina fatta in casa

Ingredienti:
semi di sesamo 100 g - olio di sesamo 25 ml - sale

Tostate i semi di sesamo in una padella per circa 5 minuti. Mescolate spesso i semi di sesamo così che si tostino in modo uniforme e non si brucino.
Ponete i semi tostati in un frullatore, aggiungete l'olio di sesamo e frullate fino a ottenere una salsa liscia omogenea. Regolate di sale a piacere.

Vellutata di pomodoro con tahina

FACILE · XX MIN · XX MIN · X MIN

ingredienti per 4 persone
pomodori **650 g** - cipolla rossa **1** - *tahina* cucchiaini **5** - brodo vegetale bicchieri **2** - sale - pepe - olio E.V.O. - basilico - panna fresca q.b.

Lavate i pomodori e tagliateli a metà. Posizionate i pomodori su una teglia ricoperta con carta forno, salateli e fateli cuocere nel forno già caldo a 200°C per 10 minuti. Estraeteli dal forno, lasciateli raffreddare e poi ancora tiepidi eliminate la buccia.
Ponete i pomodori cotti in una pentola, aggiungete la cipolla rossa tagliata in pezzi e la tahina.
Frullate il composto con un mixer a immersione, controllate la consistenza e versate il brodo vegetale secondo i vostri gusti, poi frullate nuovamente per amalgamare gli ingredienti.
Versate la vellutata nelle ciotole, guarnite con il basilico fresco, una macinata di pepe fresco, un filo d'olio e concludete con qualche cucchiaio di panna.

Halva

FACILE · 20 MIN + 24-36 ORE DI RIPOSO IN FRIGORIFERO · 20 MIN · 0 MIN

ingredienti per 6 persone
tahina **160 g** - zucchero semolato o di canna **100 g** - acqua a temperatura ambiente **40 ml** - succo di limone **1** - pistacchi **50 g**

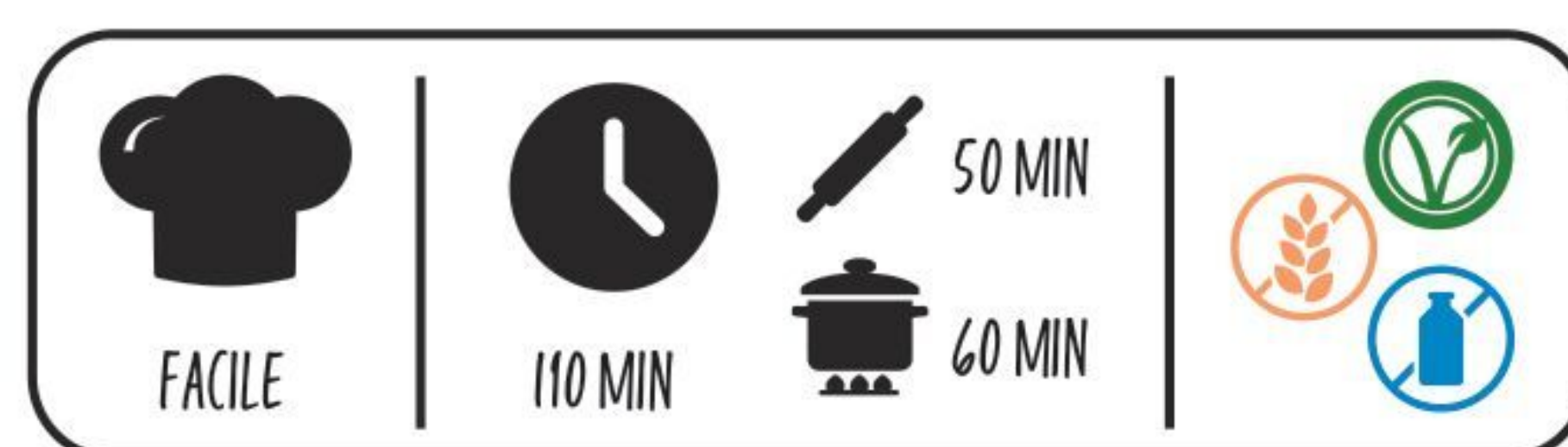
Fate sciogliere lo zucchero in un pentolino con l'acqua e il succo di limone.
Lasciate sul fuoco fino a quando il composto sarà diventato della consistenza di uno sciroppo.
Fate intiepidire poi aggiungete la tahina e mescolate con cura. Aggiungete infine i pistacchi sgusciati, interi o tritati grossolanamente e amalgamateli al composto piuttosto denso e asciutto.
Versate l'impasto ottenuto in un contenitore, pressatelo e lasciatelo raffreddare in frigorifero, coperto dalla pellicola alimentare per 24-36 ore. Servite l'halva a fette.

Secondo la tradizione, la miglior varietà di pomodoro, per resa e sapore, per preparare la conserva è il pomodoro San Marzano. Tra le altre qualità di pomodoro, per ottenere una buona conserva, provate:

- **SMEC 20**, il più affine al San Marzano secondo Slow Food. Viene coltivato nell'agro Sarnese Nocerino;
- **CILIEGINO**, pomodoro piccolo e tondo, dalla minor resa, ma dalla maggior dolcezza finale;
- **CORBARINO**, varietà coltivata nei terreni vulcanici dei Monti Lattari (Salerno), dal sapore più agrodolce, viene anche essiccato a grappoli;
- **DATTERINO**, nonostante le piccole dimensioni, questa varietà permette di ottenere una conserva molto dolce e intensa;
- **FIASCHETTO**, per una conserva dolce e succosa. Viene coltivato in Puglia e raccolto a fine estate;
- **PERA D'ABRUZZO**, un pomodoro grande e rustico, dal gusto dolce, con la polpa consistente e scarsa quantità di semi;
- **PRUNILL**, antica varietà pugliese, ha un sapore leggermente asprigno.
- **CUORE DI BUE**, pomodoro irregolare, con buccia liscia e sottile, polpa carnosa, povera di acqua e con pochi semi, sapore dolce e dalla bassa acidità.
- **RICCIO DI PARMA**, dalla forma grande e tondeggiante con costolature irregolari. La buccia è sottile, di colore rosso scarlatto, la polpa carnosa, dal sapore dolce e delicato

Tecniche in cucina

Conserva di POMODORO

FACILE | 110 MIN | 50 MIN | 60 MIN

L'estate è anche la stagione della preparazione delle conserve di passate di pomodoro fatte in casa, e agosto è proprio il mese in cui le famiglie preparano la loro scorta annuale di salsa di pomodoro. Una tradizione italiana che rappresenta un momento conviviale e unico che per le generazioni passate rappresentava una necessità, in mancanza di frigorifero e congelatore. Oggi invece questa tecnica è per chi preferisce i genuini prodotti "fatti in casa", dal sapore unico

1) **Lavate** i pomodori, eliminate il picciolo e tagliateli in pezzi.

2) **Ponete** i pomodori all'interno di una pentola alta e capiente, fateli cuocere a fuoco lento fino a quando saranno molli e disfatti.

3) **Passate** i pomodori con il passaverdura per eliminare la pelle, raccogliendo il composto ottenuto in una casseruola.

4) **Prendete** i vasetti sterilizzati, ponete in ognuno alcune foglie di basilico e versate la salsa bollente con l'aiuto di un mestolo e l'imbuto.

5) **Riempite** fino quasi a raggiungere il bordo e chiudete bene con il tappo.

STERILIZZAZIONE VASETTI O BOTTIGLIE DI VETRO

- Lavate accuratamente i vasetti e i tappi;
- Metteteli all'interno di una pentola, vuoti, coperti di acqua bollente e lasciateli sobbollire per almeno 30 minuti;
- Scolateli e lasciateli asciugare bene;

Altri metodi:

- Sterilizzazione nel forno a 130°C per almeno 20 minuti;
- Sterilizzazione nel microonde in soli 2 minuti alla massima temperatura con un po' d'acqua all'interno; non sterilizzate i tappi
- Sterilizzazione della lavastoviglie, attraverso un lavaggio ad alta temperatura

Per coniugare tradizione e sicurezza, seguite le 10 regole tratte dalle Linee guida sulla corretta preparazione delle conserve alimentari in ambito domestico, del Ministero della Salute

6) **Ponete** i barattoli in una pentola, avvolgeteli con degli strofinacci, e riempite la pentola con acqua coprendo fino a 3/4 dell'altezza dei barattoli.

7) **Fate** cuocere a fuoco basso per 40 minuti da quando ha preso bollore.

8) **Spegnete** il fuoco e fate raffreddare i vasetti dentro la pentola con l'acqua.

9) **Togliete** i vasetti dall'acqua, asciugateli e controllate che si sia formato il sottovuoto schiacciando sul tappo.

10) **Per un risultato** ottimale premendo sul tappo non dovrete sentire il classico suono "clik clak".

+gusto -spesa

MENU A 15 EURO

4 RICETTE FACILI E VELOCI, DALL'ANTIPASTO AL DOLCE, PER UNA PROPOSTA DI MENÙ DAI GRANDI SAPORI MA A BASSO COSTO!

Pomodori verdi fritti

€ 4,00

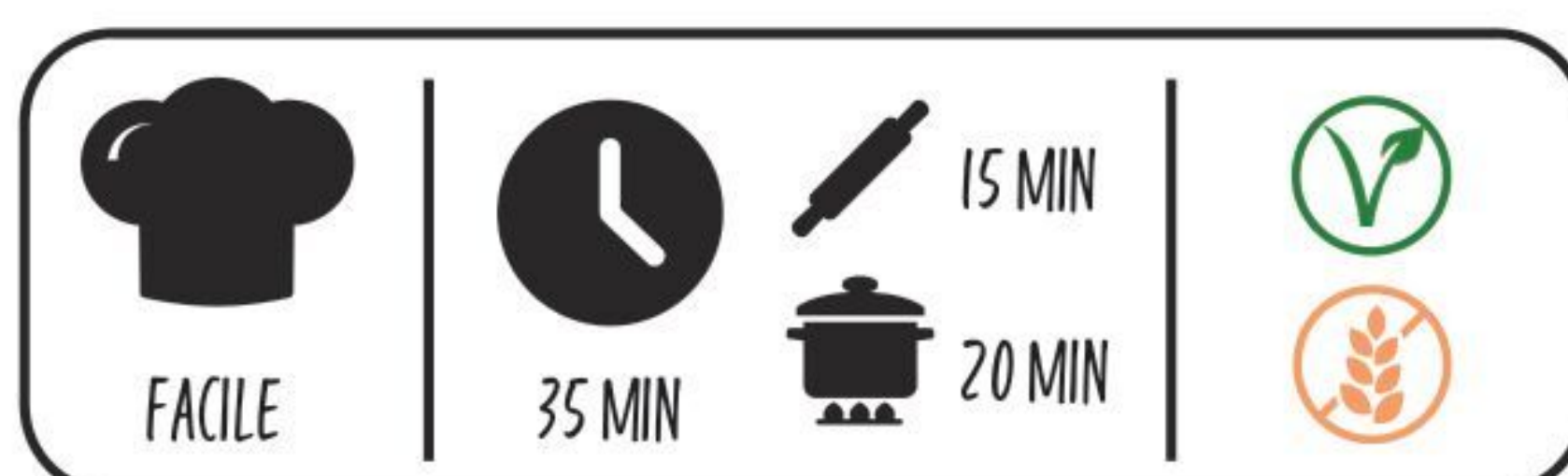
FACILE - 30 MIN + 30 MIN DI RIPOSO - 15 MIN - 15 MIN

ingredienti per 4 persone

pomodori verdi **4** - uova **2** - farina 00 **70 g** - farina di mais fioretto **80 g** - zucchero semolato **1 cucchiaio** - sale - pepe nero - olio di semi di arachide

Lavate i pomodori sotto l'acqua corrente e affettateli nel senso della larghezza, per ricavare delle fette spesse circa 1 cm.
Adagiate le fette di pomodoro su una gratella, salate e lasciate che perdano l'acqua di vegetazione per almeno 30 minuti. Setacciate le farine all'interno di una ciotola, unite lo zucchero e mescolate. Sbattete le uova, a parte, insaporitele con il sale e il pepe.
Passate le fette di pomodoro prima nell'uovo e poi nelle farine, ripetete l'operazione per una doppia panatura. Friggete i pomodori, pochi alla volta, in abbondante olio caldo, fino a raggiugere una doratura omogenea su entrambi i lati.
Scolate le fette e posizionatele su un piatto coperto di carta assorbente. Servite i pomodori verdi fritti ben caldi.

Risotto alle erbe aromatiche

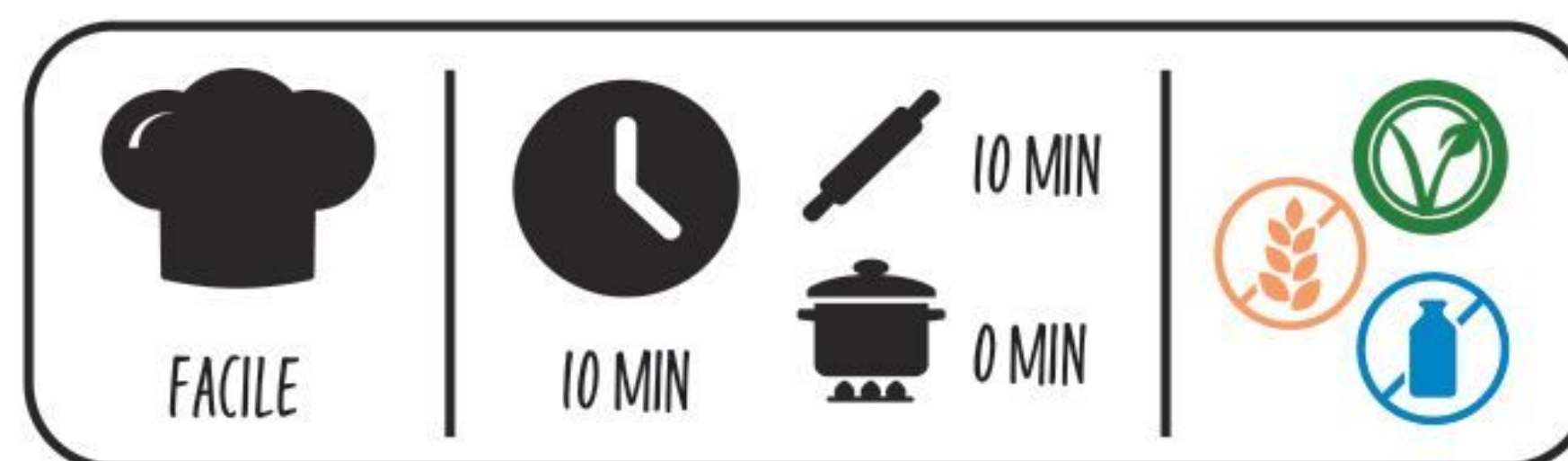
FACILE - 35 MIN - 15 MIN - 20 MIN

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320 g** - scalogno **40 g** - vino bianco ½ **bicchiere** - brodo vegetale **800 ml** - erbe aromatiche tritate (timo, prezzemolo, rosmarino) - Parmigiano Reggiano q.b. - burro **50 g** - sale

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella dai bordi alti con un filo d'olio. Aggiungete il riso e fatelo tostare per un paio di minuti.
Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete qualche mestolo di brodo e fate cuocere a fiamma bassa per circa 18 minuti.
Mescolate di tanto in tanto, e versate il brodo quando quello precedente risulta assorbito. Lavate ed asciugate le erbe aromatiche, poi tritatele finemente. Mantecate il riso con il burro, una volta cotto, unite le erbe aromatiche e mescolate con cura. Servite il risotto con una spolverata di Parmigiano Reggiano.

€ 4,00

Insalata
di ananas, rucola e cetrioli

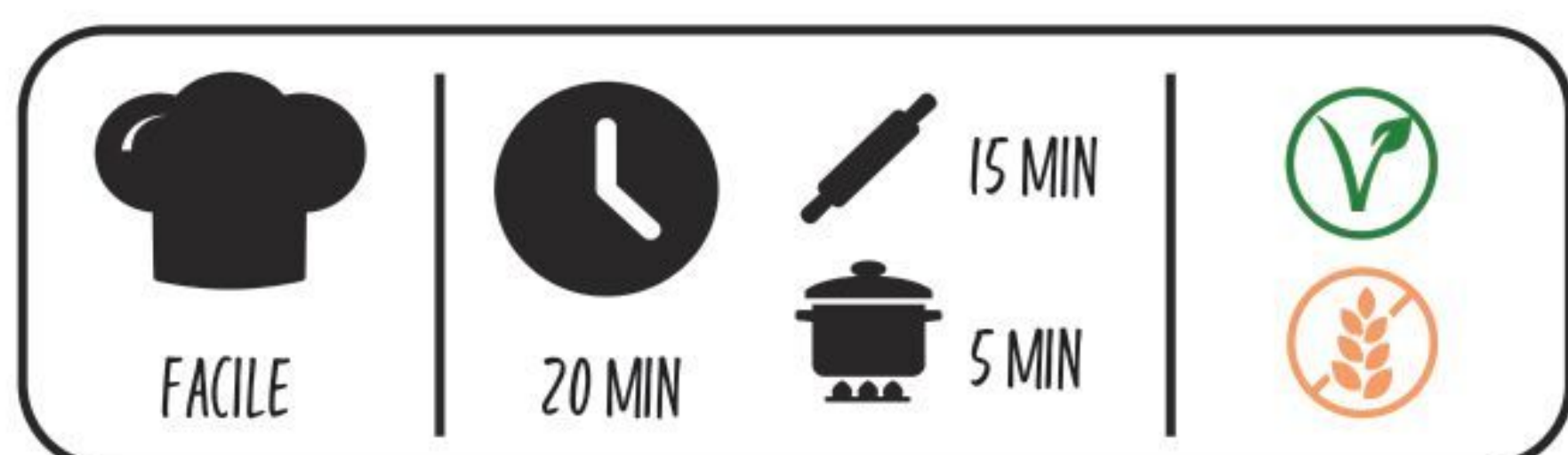
FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
rucola **400 g** - cetrioli **2** - ananas **500 g** - *lime* **1** - peperoncino q.b. - olio E.V.O. - sale

Lavate e asciugate accuratamente la rucola. **Mondate** e tagliate in pezzetti il cetriolo e l'ananas, mentre il *lime* a fettine sottili.
Ponete la rucola all'interno di un piatto o una ciotola, conditela con sale e un filo d'olio. Aggiungete il cetriolo, l'ananas e il lime.
Spolverate con del peperoncino, servite subito.

€ 4,00

Mousse
di albicocche

FACILE | 20 MIN | 15 MIN | 5 MIN

€ 3,00

ingredienti per 4 persone
albicocche **500 g** - panna fresca da montare **200 ml** - zucchero di canna **120 g** - estratto di vaniglia (opzionale) - menta fresca

Lavate le albicocche ed eliminate il nocciolo.
Tagliate le albicocche in pezzetti e mettetele all'interno di una casseruola con lo zucchero e una goccia di estratto di vaniglia.
Ponete la casseruola sul fuoco a fiamma lenta e mescolate, una volta che le albicocche saranno tenere, passatele nel passaverdure o in un *mixer*.
Lasciate raffreddare completamente la polpa ottenuta.
Montate la panna e poi amalgamatela alla purea di albicocche, mescolando dal basso verso l'alto per non smontare il composto.
Fate rassodare e in frigorifero per 30 minuti, poi servite la *mousse* decorata con le fettine di albicocca e foglie di menta fresca.

I contrasti

2 modi per dire... Ravioli d'oriente

Il Sol Levante sfida il Dragone in cucina, tra sapori, cultura e tradizione. Fritti o al vapore, farciti con carne o verdure: due modi di portare in tavola questi deliziosi fagottini ripieni

In Cina, è abitudine consumare gli *jiaozi* al vapore in occasione del Capodanno perché considerati di buon auspicio. Questi ravioli simboleggiano infatti la prosperità, motivo per cui vengono serviti anche durante feste e occasioni speciali

JIAOZI (RAVIOLI CINESI DI VERDURE AL VAPORE)

FACILE - 70 MIN + 40 MIN DI RIPOSO DELLA SFOGLIA - 50 MIN - 20 MIN

ingredienti per 4 persone

per la pasta: farina 00 **150 g** - farina di riso **100 g** - acqua **150 ml**

per il ripieno: carota **2** - cipollotto **2** - verza (o *bok choy*, il cavolo cinese) **250 g** - zenzero fresco q.b. - salsa di soia **3 cucchiai** - fecola di patate **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale

per la cottura a vapore: cesto in bambù - foglie esterne di verza o di *bok choy*, il cavolo cinese - *wok* (facoltativa)

Unite le farine in una ciotola e formate una fontana, rovesciate l'acqua al centro e impastate fino a ottenere un panetto compatto. Coprite il panetto con pellicola e lasciate in frigorifero per 40 minuti.

Tritate finemente carote, cipollotti e verza, uniteli in una ciotola, aggiungete salsa di soia, fecola di patate e, infine, lo zenzero fresco grattugiato. Aggiungete un filo d'olio e salate.

Tirate l'impasto fino a ottenere una sfoglia molto sottile. Formate tanti dischetti con un coppapasta e al centro di ognuno posizionate il ripieno di verdure. Richiudete a mezzaluna sigillando bene i bordi.

Adagiate alcune foglie di verza in un cestello di bambù e adagiatevi sopra i ravioli. Posizionate il cestello su una *wok* (o una pentola) con acqua bollente e cuocete al vapore per circa 20 minuti. Servite i ravioli con salsa di soia.

GYOZA (RAVIOLI DI CARNE GIAPPONESI)

FACILE | 55 MIN + 30 MIN DI RIPOSO DELLA SFOGLIA | 45 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

per la pasta: farina 00 **350 g** - acqua calda **100 ml** - sale

per il ripieno: macinato di maiale **500 g** - cavolo bianco **1/2 cespo** - cipollotto **2** - aglio **2 spicchi** - zenzero fresco **50 g** - salsa di soia **1 cucchiaio** - sale - pepe

per la salsa: salsa di soia **4 cucchiai** - aceto di riso **2 cucchiaini** - olio al peperoncino (facoltativo) **1 cucchiaino**

per la cottura: olio di semi

Setacciate la farina, aggiungete l'acqua calda poco alla volta e il sale. Mescolate per 10 minuti fino a ottenere un impasto liscio. Formate una palla, avvolgetela con pellicola e fate riposare circa 30 minuti.

Scottate brevemente le foglie del cavolo in acqua bollente, poi tagliatele in pezzetti. Tritate l'aglio, affettate in rondelline i cipollotti, grattugiate lo zenzero e unite tutto in una ciotola, aggiungete la carne macinata, il cavolo, 1 cucchiaio di salsa di soia, sale, pepe. Coprite e lasciate riposare.

Lavorate l'impasto dandogli la forma di un filoncino, tagliatelo in una trentina di pezzetti e copriteli con un tovagliolo. Formate delle palline, appiattitele con il mattarello formando dei dischetti sottili di circa 8 cm di diametro. Farcite ogni dischetto con 1 cucchiaino di ripieno, bagnate il contorno della sfoglia con le dita umide, piegatela a metà e sigillate.

Preparate la salsa versando in una ciotola l'aceto di riso, la salsa di soia e l'olio al peperoncino, e mescolate. Scaldate un po' di olio di semi e cuocete i ravioli, distanziati tra loro e con la chiusura rivolta verso l'alto, per 3-4 minuti, fino a quando la base risulterà dorata. Versate 1/2 bicchiere d'acqua nella padella, coprite e cuocete per altri 3-4 minuti fino al completo assorbimento dell'acqua. Togliete il coperchio e continuate la cottura a fiamma media per altri 2 minuti. Spegnete il fuoco e servite caldi accompagnandoli con la salsa precedentemente preparata.

l'Italia in TAVOLA

**Zuppe di pesce leggere e nutrienti che variano di regione in regione ma che hanno la stessa matrice, nel passato infatti, venivano preparate con il pesce invenduto o di minor qualità.
Nascono come ricette di recupero, ma con il tempo sono divenuti dei piatti virtuosi e della tradizione**

Veneto

Brodetto veneziano (rosso)

FACILE | 65 MIN | 30 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

merluzzo **350 g** - gallinella **300 g** - moscardini **400 g** - gamberi **250 g** - scampi **200 g** - canocchie **150 g** - vongole **250 g** - cozze **200 g** - pomodori **500 g** - limone **1** - soffritto (spicchio d'aglio **1**, carote **2**, cipolla **1**) - alloro **3 foglie** - aglio **2 spicchi** - olio E.V.O. - vino bianco **180 ml** - sale - pepe

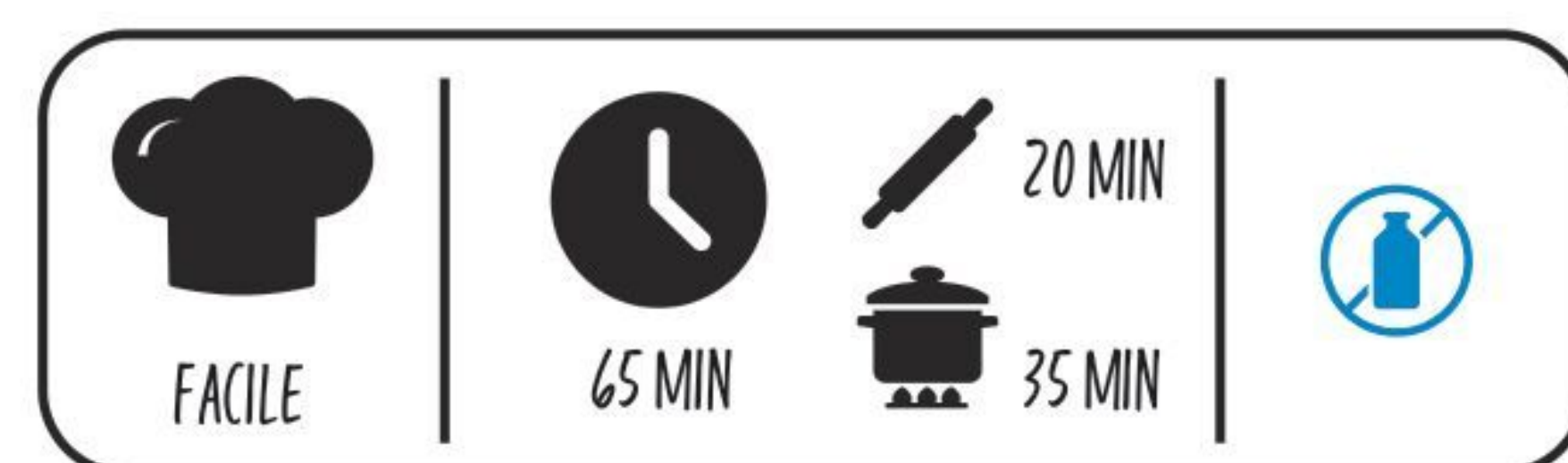
Scaldate un filo d'olio in una casseruola dai bordi alti, poi unite il soffritto e lasciate rosolare. Aggiungete gli scampi, le canocchie e i gamberi, dopo una leggera doratura sfumate con il vino e lasciate evaporare. Unite i pomodori tagliati in pezzi.

Versate 2 litri d'acqua, mezzo limone, le foglie di alloro e portate a bollore. Una volta che il brodo si sarà ristretto, estraete il pesce e filtrate il brodo con un colino a maglie strette. Eliminate le lische, le teste e la pelle dal pesce poi passate la polpa nel passaverdure, tenendo da parte qualche pezzo di pesce intero.

Fate dorare l'aglio in un tegame con un filo d'olio, unite i moscardini, sfumate con il vino e fateli cuocere per 5 minuti. Salate e spegnete la fiamma. In una pentola a parte fate aprire le cozze e le vongole, e quando si saranno aperte, aggiungetele al brodo, unite anche i moscardini e gli altri pesci. Servite il brodetto rosso ben caldo.

Marche

Brodetto
Recanatese (bianco)

FACILE | 65 MIN | 20 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

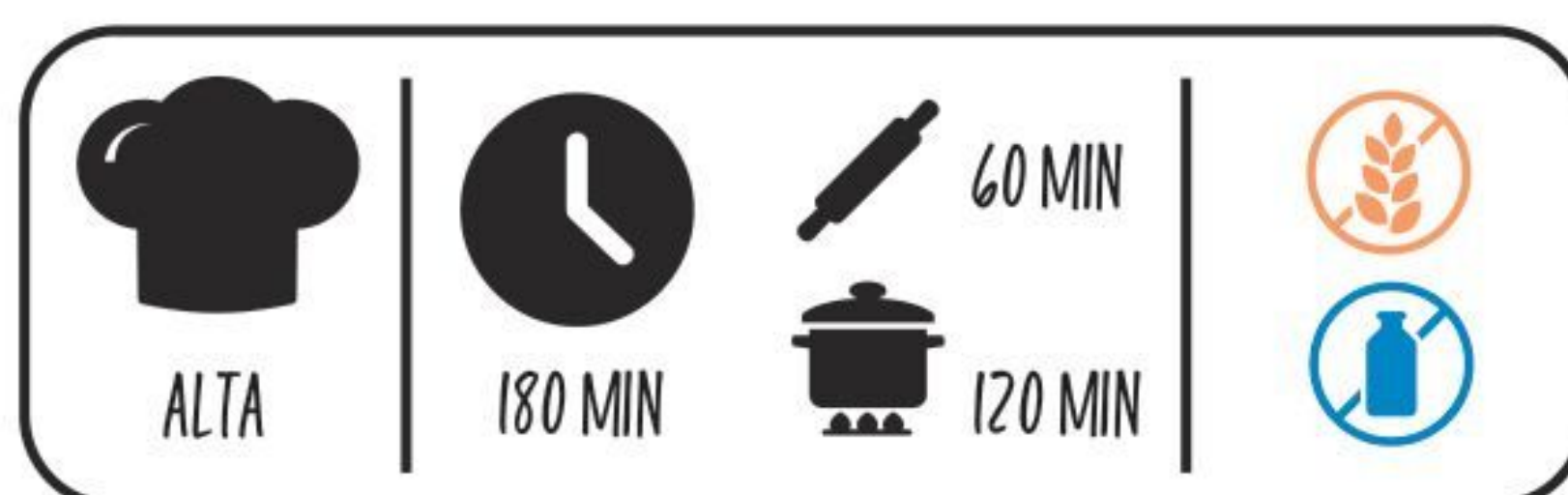
pesce misto già pulito **2 kg** (seppie, triglia, gallinella, merluzzo, rana pescatrice, sogliola, cicale di mare) - brodo di pesce **450 ml** - olio E.V.O. - cipolla **1** - zafferano **1 bustina** - vino bianco secco bicchiere **1** - farina 00 q.b. - sale

Sciacquate sotto l'acqua corrente i pesci, alcuni lasciateli interni, altri tagliateli a tocchetti. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo d'olio. Unite le seppie e lasciatele rosolare.

Aggiungete un mestolo di brodo, lo zafferano e un pizzico di sale. Fate cuocere per circa 10 minuti. Infarinate gli altri pesci e disponeteli all'interno di un'altra casseruola, poi versatevi sopra il brodo con le seppie, un bicchiere d'acqua e uno di vino. Fate cuocere a fuoco vivo per 20 minuti. Servite il brodetto ben caldo.

Toscana

Cacciucco
livornese

ALTA | 180 MIN | 60 MIN | 120 MIN

ingredienti per 4 persone

coda di rospo **700 g** - scorfano **800 g** - calamari **500 g** - scampi **450 g** - polpo **600 g** - seppie **350 g** - cozze già pulite **1 kg** - pomodori pelati **250 g** - spicchio d'aglio **1** - peperoncino fresco **1** - cipolle **2** - sedani **2** - carote **2** - olio E.V.O. - vino bianco **80 ml** - sale - pepe nero in grani

Mettete le cozze già pulite in una casseruola, chiudetela con il coperchio e lasciatele andare a fuoco vivo per 5 minuti, giusto il tempo che si aprano, sgusciatene alcune, e tenetene qualcuna intera. Tagliate i tentacoli e le teste delle seppie, poi i calamari a listarelle.

Mondate una cipolla, una carota, il sedano e schiacciate uno spicchio d'aglio. Versate un filo d'olio in un tegame dai bordi alti, unite le verdure, il pepe e successivamente sfumate con il vino bianco. Versate 1 l di acqua e portate a bollore, poi abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 40 minuti. Filtrate il brodo ottenuto e tenetelo da parte. In una padella fate rosolare il trito di verdure (carota, cipolla e sedano), aggiungere il polpo in pezzetti e fatelo cuocere per 10 minuti, poi unite anche i calamari e le seppie.

Proseguite la cottura per altri 5 minuti e sfumate con il vino bianco. Regolate di sale e pepe. Aggiungete i pomodori pelati e 200 ml di brodo di pesce preparato in precedenza. Coprite la padella con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco lento per 60 minuti. Aggiungete i filetti di rana pescatrice e di scorfano, e gli scampi. Continuate la cottura per 10 minuti aggiungendo altro brodo e coprendo con il coperchio. Infine, unite sia le cozze intere che quello con il guscio e terminate la cottura per 10 minuti. Servite il caciucco caldo con delle fette di pane tostato profumate all'aglio.

Acquistate il pesce già pulito, ma fatevi dare dal pescivendolo anche gli scarti, in questo modo potrete preparare un ottimo fumetto di pesce

SCUOLA DI PASTICCERIA

Crema pasticciera

Con pochi ingredienti base e un procedimento semplice ha conquistato il trono di regina di tutte le creme, è la più usata, la più versatile e quindi anche la più imitata. Buonissima da gustare sia "in purezza" come dolce al cucchiaio, sia utilizzata come guarnizione o ricca farcitura per torte, pan di Spagna, cannoli, bignè e brioche. Tra le numerosi varianti, la crema "diplomatica", che si ottiene amalgamando alla crema pasticciera la panna montata o quella al cacao... Noi ve ne proponiamo una golosissima al cioccolato e rum, accanto alla versione basica e tradizionale

INIZIAMO

1) **Versate** latte, la panna e la scorza di limone in un pentolino dai bordi alti e mettete sul fuoco scaldare. Il latte non dovrà bollire. Quando il latte comincerà a fumare, togliete dal fuoco.

2) **Unite** i tuorli, lo zucchero e l'estratto di vaniglia in una ciotola e montateli bene con una frusta elettrica fino a ottenere una crema chiara e omogenea.

La sua origine è misteriosa ma si pensa che l'inventore sia François Massialot, un importante cuoco francese che nella sua opera "Le Cuisinier Royal et Bourgeois", pubblicata nel 1705, avrebbe pubblicato la prima versione della regina di tutte le creme

3) **Aggiungete** al composto di tuorli anche l'amido di mais fatto sciogliere in 2 o 3 cucchiai di latte a temperatura ambiente e mescolate delicatamente per amalgamarla al resto degli ingredienti.

4) **Togliete** dal composto a base di latte e panna la buccia del limone, e tenetela da parte. Versate il composto a filo sulla crema di tuorli, mescolando bene. Otterrete un composto compatto e spumoso.

6) **Travasate** il composto all'interno di un pentolino, aggiungete la scorza di limone che avevate lasciato da parte, e cuocete a fuoco medio, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno fino a quando la crema si sarà addensata. Trasferite la crema in una ciotola e fatela raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero.

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

INGREDIENTI PER 4 TUORLI

PER LA PASTA FROLLA MORBIDA:

- tuorli **4**
- latte fresco intero **300 ml**
- panna fresca **100 ml**
- zucchero **100 g** + per spolverizzare
- amido di mais **35 g**
- estratto di vaniglia **1 cucchiaino** o aroma di vaniglia **1/3 di fiala**
- scorza di limone o arancia (facoltativo)

la variante: Cioccolato e rum

Ingredienti: tuorli 4 - latte fresco intero 300 ml - cioccolato fondente (min 50%) 100 g - zucchero 100 g - amido di mais 35 g - rum 1 bicchierino - scorza di arancia (facoltativa)

Il procedimento rimane invariato (è stata eliminata la panna dalla ricetta tradizionale). Al termine della realizzazione della crema, aggiungete il cioccolato sciolto a bagnomaria (o nel microonde) e il bicchierino di rum. Fate raffreddare.

Prima di conservarla in frigorifero, spolverizzate la superficie della crema con un po' di zucchero, poi copritela con pellicola trasparente a contatto e, con uno stuzzicadenti, effettuate alcuni buchi per far fuoriuscire la possibile condensa. Ricordatevi di togliere la scorza di limone. La crema pasticciera è pronta!

PASTICCERIA

DOLCI AL CUCCHIAIO A BASE DI KIWI

SORBETTO
al kiwi

FACILE | 5 MIN + 4 ORE DI CONGELAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
kiwi maturi **400 g**
zucchero a velo **40 g**
succo di limone q.b.

Tra le varietà di kiwi, la più diffusa è quella classica, caratterizzata da una polpa verde brillante e ricca di semini neri e dalla buccia marrone e lievemente pelosa. Il kiwi giallo, più allungato, ha la polpa gialla e dorata e la buccia liscia. Entrambe hanno poche calorie ma tanta vitamina C!

Sbucciate i kiwi, tagliateli in pezzi e riponeteli in un sacchetto alimentare da freezer per circa 4 ore, finchè saranno completamente congelati.

Mettete i pezzi di kiwi ormai congelati in un frullatore con lo zucchero e un cucchiaio di limone e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo (ci vorrà meno di un minuto).

Assaggiate e regolate, eventualmente, di zucchero e limone. Servite subito.

Aggiungete al sorbetto un grattugiata abbondante di zenzero fresco e qualche pezzetto di zenzero candito per decorare.

Se non pensate di consumarla velocemente (massimo 5-6 giorni in frigorifero), versatela in barattoli sterilizzati, ancora calda, fino al bordo, coprite con coperchi anch'essi sterilizzati, e capovolgeteli

CONFETTURA
di kiwi e vaniglia

FACILE | 35 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 5 MIN | 30 MIN

ingredienti per 2 barattoli da 250 g

kiwi maturi **500 g** (peso al netto degli scarti, buccia e torsolo)
zucchero di canna integrale **150 g**
zucchero semolato **100 g**
mela **1**
estratto di vaniglia **½ cucchiaino** o aroma di vaniglia **1/3 di fiala**
succo di limone ½

Sbucciate i kiwi, tagliate la mela, eliminate il torsolo e la buccia, tagliateli in piccoli pezzi e riponeteli in una casseruola dal fondo spesso con gli zuccheri, coprite con pellicola e lasciate riposare se possibile una notte, altrimenti almeno un'ora in frigorifero.

Eliminate la pellicola, aggiungete nella casseruola il succo di limone e cuocete a fuoco medio per circa 20 minuti, togliendo con una schiumarola la schiuma che si formerà in superficie.

Togliete la confettura dal fuoco, aggiungete la vaniglia e frullate bene con un frullatore a immersione. Rimettete sul fuoco e cuocete per circa altri 5 minuti.

Fate sempre la prova "piattino": mettete un cucchiaino di confettura su un piattino freddo inclinato e guardate come "scende": se troppo veloce, è ancora troppo liquida e proseguite la cottura, se invece scende lentamente formando una leggera patina in superficie è pronta.

la variante: Golosa al cocco

Aggiungete agli ingredienti, prima della cottura, 80 g di farina di cocco.

KIWI
panna cotta

FACILE | 25 MIN + 4 ORE DI RIPOSO | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 6 persone

per la gelatina di kiwi
kiwi maturi **2**
zucchero a velo **2 cucchiai** abbondanti
colla di pesce **8 g**
succo di limone **1 cucchiaino**

per la panna cotta:
latte fresco intero **200 ml**
panna fresca **200 ml**
estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** o aroma di vaniglia **1/3 di fiala**
zucchero semolato **80 g**
colla di pesce **10 g**

per decorare:
kiwi **1**
biscottini (facoltativo)
panna montata (facoltativo)

PER LA PANNA COTTA

Mettete i 10 g di colla di pesce ad ammorbidirsi in poca acqua.

Versate il latte, la panna, lo zucchero semolato e la vaniglia in una casseruola alta e dal fondo spesso e portate a bollore.

Lasciate intiepidire, unite la colla di pesce strizzata, mescolate bene e versate il composto ottenuto in 6 vasetti di vetro o coppette fino circa a 2/3. Riponete in frigorifero per circa 2 ore.

PER LA GELATINA AL KIWI

Mettete la colla di pesce ad ammorbidirsi in poca acqua.

Sbucciate i 2 kiwi, tagliateli in pezzi e frullateli con un frullatore a immersione con lo zucchero a velo e il succo di limone.

Scaldate 2-3 cucchiai di composto al kiwi al microonde o in un pentolino, giusto il tempo di farlo intiepidire.

Aggiungete a questi ultimi la colla di pesce strizzata, mescolate bene e unite al restante composto di kiwi.

Versate il composto nei bicchierini sopra la panna cotta, aiutandovi con una sac à poche. Riponete nuovamente in frigorifero per 2 ore.

Servite i bicchierini bicolor di panna cotta e kiwi con pezzettini di kiwi, e, a piacere, biscottini e ciuffetti di panna montata.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Pan brioche

Dal maestro dei lievitati lo chef Renato Bosco, ecco tutti i passaggi e i trucchi per preparare il famoso pane dolce, morbido e profumato, Ideale per una gustosa colazione, per una merenda sostanziosa ma sana, oppure a fine pasto con crema pasticciera e frutta

FACILE | 37 MIN + 20 MIN DI RIPOSO | 20 MIN | 17 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- farina di forza **500 g**
- acqua **125 g**
- uova **125 g**
- zucchero **100 g**
- burro **75 g**
- sale **10 g**
- lievito di birra **12 g**
- bacca di vaniglia **1/2**
- scorza d'arancia q.b.

"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO

1

Versate nella ciotola della planetaria la farina e aggiungete lentamente l'acqua a temperatura ambiente.

2

In seguito aggiungete 3 delle 4 uova e iniziate a impastare a bassa velocità.

3

Aggiungete il lievito di birra. Una volta formato il glutine, aumentate la velocità. Incorporate lentamente lo zucchero e il quarto uovo. Aggiungete poi il burro morbido (lasciatelo fuori dal frigorifero una mattina per ottenere la morbidezza ideale). Aggiungete infine la bacca di vaniglia e la scorza d'arancia.

4

Ottenuto un impasto liscio ed omogeneo, trasferite l'impasto su un piano infarinato e formate una boccia. Lasciate riposare l'impasto a temperatura ambiente per 20 minuti coperto con una pellicola. Trascorso il tempo formate delle palline da 30 g ciascuna.

5

Imburrare uno stampo rettangolare con i bordi alti (come quello per plumcake) e inserite le palline. Lasciate lievitare fino al raddoppio del volume e successivamente infornate a 160-170°C per circa 15-17 minuti. Lasciate raffreddare il pan brioche e poi tagliatelo delicatamente a fette.

6

Servite il pan brioche accompagnato con crema pasticciera (alla quale dedichiamo la nostra scuola di pasticceria a pagina 84), e frutta fresca o secca a piacere.

Il *pan brioche* è un tipo di pane di origine francese, considerato una delle basi della pasticceria e della panetteria, che si presta infatti sia a preparazioni dolci, che a quelle salate. Facile da affettare, appartiene alla famiglia del "pane in cassetta" per la sua caratteristica forma, conferita dallo stampo rettangolare nel quale viene fatto sia lievitare che cuocere

Rispetto alle farine di grano tenero le farine di forza assorbono una maggior quantità di acqua nell'impasto rendendolo più resistente e tenace, e conferendo una maggior resistenza alla lievitazione, evitando quindi che gli impasti si sgonfino

IN PRIMO PIANO

GUSTARE IL CIOCCOLATO
anche d'estate

Due nuove creazioni da scoprire per un'estate in compagnia del cioccolato e ricca di nuovi abbinamenti rinfrescanti e inaspettati. Lindt Creation Refreshing Mint e Lindt Creation Refreshing Lemon sono la nuova esperienza di gusto perfetta per questa stagione. La degustazione è ancora più sorprendente dopo aver messo la tavoletta in frigorifero, esaltando la freschezza del morbido ripieno.

Le tavolette Lindt Creation Refreshing da 150 g sono disponibili nei supermercati e su www.lindt.it

VITALITÀ ALLA TUA ESTATE
con gli estratti Insal'Arte OrtoRomi

Frutta e verdura, senza aggiunta di altro, in pratiche bottigliette. **Freschi, buoni e salutari, per tutti i gusti e gli stili di vita,** gli estratti Insal'Arte OrtoRomi rappresentano un modo alternativo e gustoso per inserire nella propria alimentazione più frutta e verdura e sono ideali nel periodo estivo in cui a causa del caldo, la necessità di idratazione aumenta.

Confezionati in una pratica bottiglia di plastica 100% riciclabile, gli estratti sono disponibili nel banco frigorifero, presso i migliori supermercati e ipermercati.

www.insalarte.it

LA NOCCIOLATA
che fa crock!

Si chiama Crunchy, la nuovissima varietà di Nocciolata Rigoni di Asiago, crema spalmabile bio con croccante granella di nocciole tostate, nuovo gusto goloso e travolgente che si affianca alle tre creme spalmabili già presenti, Classica, Senza Latte e Bianca. Nocciolata Crunchy è un'unione di cremosità e croccantezza, due "anime" diverse che si incontrano e danno vita a un gusto unico.

Senza olio di palma e priva di glutine, è un piacere intenso, 100% bio.
www.rigonidiasiago.it

DOLCI SOFFICI
e dense creme

Grazie al nuovo Amido di Mais Ar.pa si possono rendere i dolci soffici e digeribili ma è ottimo anche come addensante per salse, creme e minestre, e nella preparazione di piatti vegani costituisce una valida alternativa alle uova. L'amido si ricava dal chicco di mais, e dall'estrazione si crea una polvere finissima dal sapore neutro e delicato, adatto a tutte le ricette, sia dolci che salate

L'Amido di Mais di Ar.pa Lieviti è disponibile nella confezione da 200 g.
www.arpalieviti.it

ALCE NERO E FONDAZIONE UMBERTO VERONESI
insieme per il progetto "Ingredienti buoni"

Un'innovativa scuola di cucina e nutrizione che insegnerà a realizzare piatti semplici, equilibrati e buoni, per il palato e per il benessere, promossa da Alce Nero con il contributo scientifico di Fondazione Umberto Veronesi. Lo **chef Simone Salvini e la biologa nutrizionista Elena Dogliotti** accompagneranno gli utenti del web nella realizzazione di 10 ricette sulle piattaforme social di Alce Nero, fino a settembre.

f Alce Nero | Alce Nero | in Alce Nero

Gli indispensabili

LA GRANDE INSALATIERA COLORATA

Resistente, capiente, colorata, l'insalatiera di Maisons du monde in porcellana bianca arricchita dai disegni di frutti multicolori fa parte della linea dedicata al pranzo estivo all'aperto ispirata ai colori del guardino e del sole. Dal diametro di 22.5 cm e altrettanto profonda, l'insalatiera in maiolica è anche compatibile con lavastoviglie e microonde.
www.maisonsdumonde.com

LE CIOTOLE IN COCCO

100% prodotto naturale, il set di 2 ciotole in noce di cocco con cucchiai Pandoo è la giusta alternativa alla plastica. Bello e naturale, realizzato a mano e lucidato con olio di cocco, il set è riutilizzabile, resistente e leggero. Bowl e cucchiai, intagliati dal tronco della palma di cocco, non sono lavabili in lavastoviglie né utilizzabili nel microonde.

STORE & MORE CONTENITORI PER FRIGO, FREEZER E FORNO

Parte della Collezione Kitchen Active Design di Guzzini, i contenitori Store&More non sono solo belli da vedere, ma rappresentano un grande aiuto in cucina. Impilabili e salvaspazio grazie alla forma quadrangolare, non solo per conservano i cibi in frigorifero, ma vanno anche in forno, tradizionale e microonde, oppure sono pratici contenitori per i pic nic estivi.
www.fratelliguzzini.com/shop

SET PER CONDIMENTO DI SAPORE VINTAGE

Pratico ed elegante, il set per condimento in gres porcellanato Victionary Colors di Villa d'Este Home Tivoli, è completo e assortito con oliera e acetiera, dosasale e dosapepe, e impreziosito da uno stand in bamboo. Il set è caratterizzato dalla scritta vintage ma si adatta benissimo alle cucine moderne e ancora di più a decorare una tavola estiva.
www.villadestehometivoli.it

.... PIC-NIC, GITE.... E GRIGLIATE ESTIVE CON I BBQ TRASPORTABILI DI WEBER

L'estate con Weber? Una stagione di spensieratezza da trascorrere finalmente nella natura tra risate, amici e buon cibo, grazie ai pratici barbecue portatili Weber, sempre pronti a seguirti ovunque e a fare di ogni escursione una festa. Facilmente trasportabili e collocabili nel bagagliaio di qualunque auto o trasportabili a mano nell'apposita custodia, i portatili Weber saranno i protagonisti di ogni gita fuoriporta! Dal classico *Weber Q 1000 a gas*, che va dove vai tu, al piccolo e leggero *Go Anywhere*, a gas o a carbone, perfetto per ogni occasione, passando per il colorato e compatto, piccolo ma performante *Smokey Joe Premium* e la novità 2021, il *BBQ a gas Traveler*, il portatile per eccellenza, dedicato agli amanti dell'avventura.

Cotto e mangiato TV

Foto di: Gabriele Morale

Menu e chef d'eccezione in Sicilia

di ALESSIA PERALDO EUSEBIAS

Un viaggio tra storia e sapori, dove le antiche tradizioni sono protagoniste di ricette nate dall'esperienza e dalla creatività di grandi chef. Cotto e mangiato Il menu nel mese di luglio ha esplorato le bellezze della Sicilia, all'insegna del gusto.
«è stata un'esperienza straordinaria scoprire le eccellenze storiche, naturalistiche e agroalimentari di questa regione - spiega la conduttrice Tessa Gelisio - Quattro tappe, quattro località diverse e quattro grandi chef all'opera».
Tutto è iniziato dal Parco di Selinunte, l'area archeologica visitabile più vasta d'Europa, con un set allestito in un'atmosfera magica, di fronte al tempio dedicato ad Era. Ai fornelli lo chef Peppe Giuffré, portavoce con orgoglio della cucina trapanese, fedele alle tradizioni di questa terra che ha condiviso con gioia tra ricette tipiche, aneddoti e modi di dire in dialetto.
Al fianco di Tessa non poteva mancare lo chef Andrea Mainardi ma questa volta senza divisa da chef… «In Sicilia Tessa non mi ha fatto cucinare ma mi fatto esplorare il territorio in veste di inviato - racconta - sono andato a scovare le eccellenze più o meno conosciute di questa terra fantastica, come la Cattedrale di sale, una cattedrale scavata all'interno della miniera di sale di Realmonte, davvero sorprendente, o per i più golosi il Museo del cioccolato di Modica… Ma soprattutto sono andato a conoscere da vicino i prodotti che utilizzo in cucina, intervistando quei produttori che ogni giorno si prendono cura di queste eccellenze».

Tessa e Andrea in partenza per la biciclettata verso la foce del Belice.

Tessa con lo chef Giancarlo sul set " vista mare" alla Locanda Perbellini di Bovo Marina.

Mestieri tramandati di generazione in generazione ma anche storie di giovani imprenditori tornati nella terra di origine e che, grazie anche al Programma di sviluppo rurale Sicilia dell'Unione Europea, hanno investito per rinnovare queste tradizioni.
Dai pistacchi alle carrube, dalle olive ai grani antichi fino al pane di Castelvetrano: «ho imparato a preparare questo pane rinomatissimo con uno dei suoi maestri - continua Andrea Mainardi - è stata un'esperienza bellissima, come quella di mettere le mani in pasta, anzi, nel latte per preparare la Vastedda del Belice, un formaggio tipico della valle del Belice».
Dopo le ricette autoctone dello chef Peppe Giuffé, Tessa Gelisio si è spostata a Bovo Marina, in provincia di Agrigento, per cucinare con lo chef stellato Giancarlo Perbellini che da Verona ha scelto il territorio selvaggio della riserva naturale orientata di Torre Salsa per dar libero sfogo alla propria creatività ai fornelli.
«In bicicletta abbiamo poi attraversato la meravigliosa

Tessa e Andrea con lo chef Peppe Giuffre' sul set. alle loro spalle il tempio E del Parco Archeologico di Selinunte.

Tessa con un piatto dall'ingrediente tipico siciliano, le sarduzze.

Tessa e lo chef Pino Cuttaia sul set al ristorante La Madia di Licata.

Valle dei Templi per arrivare fino a Licata dove lo chef stellato Pino Cuttaia ci ha raccontato la sua storia - ricorda Tessa – regalandoci cinque ricette della tradizione siciliana reinterpretate in maniera unica».

Il padrone di casa, anzi di cucina, nell'ultima tappa a Scicli è stato invece lo chef Antonio Cicero che si è rivelato anche una guida più che esperta svelandoci storia e retroscena dei suoi luoghi natii.

Dai produttori alla tavola, passando per la Scala dei Turchi fino alle pendici dell'Etna, in un itinerario enogastronomico che può essere un suggerimento per una vacanza all'insegna del turismo slow. «Tra una ricetta e l'altra vi abbiamo fatto scoprire la Sicilia nota ma anche quella più sconosciuta, dalle splendide città barocche della Valle di Noto come Scicli che ho visitato a bordo di un trenino… alla spiaggia di Bovo Marina che a me è piaciuta davvero molto - svela la conduttrice -. Non sono mancati ovviamente gli imprevisti che fanno parte di ogni viaggio ma sicuramente è stata un'esperienza unica che va oltre i piatti che abbiamo cucinato e che tutti voi potete sperimentare».

Un'esperienza da rivivere sul web, riguardando le puntate in attesa della ripartenza di Cotto e mangiato, lunedì 20 settembre, per una nuova stagione ricca di sorprese.

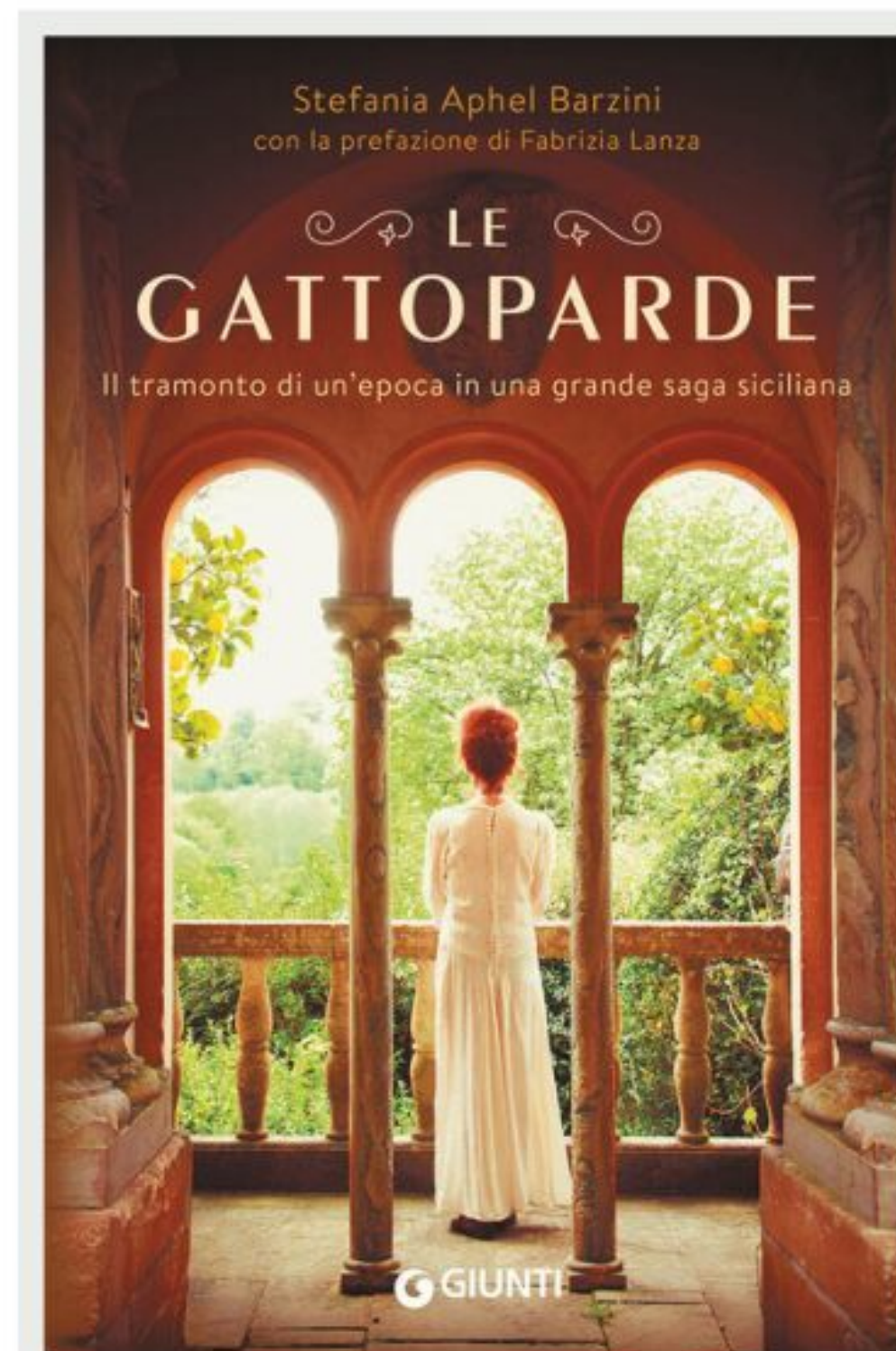
Tessa con lo chef Antonio Cicero sul set al ristorante Il Consiglio di Sicilia a Donnalucata.

Da sinistra a destra : lo chef Andrea Mainardi , lo chef Giancarlo Perbellini, Giordano Roverato di Viagginbici.com e Tessa alla Valle dei Templi di Agrigento.

Libri SCELTI PER VOI

Il mondo del gelato
Storia, scienza, produzione, degustazione

Slow Food propone un libro dedicato al gelato artigianale, scritto da Roberto Lobrano che, dopo essersi formato accanto a grandi maestri gelatieri, oggi è un riferimento per il mondo del gelato a livello internazionale. La storia, la composizione chimica, le caratteristiche, le tecniche produttive, la degustazione. E ancora un ricettario completo per preparare un gelato con ingredienti di qualità e di stagione, senza utilizzare semilavorati composti. Dietro alla sua apparente semplicità, il gelato è infatti un prodotto complesso, con declinazioni territoriali, un percorso storico, leggi fisiche e matematiche, e questo libro spiega proprio come riconoscerne le qualità e stabilire una metodologia di degustazione efficace.

Roberto Lobrano - collana Manuali Slow - Pagine 384 € 18

Le Gattoparde - Una famiglia, tante storie e la tradizione culinaria siciliana

Cuoca e scrittrice, autrice di numerosi saggi e libri che indagano la storia della cucina e del nostro paese, Stefania Aphel Barzini presenta una romanzo culinario che si ispira alla saga dell'aristocratica famiglia Piccolo ed è ambientato nell'atmosfera trasognata dell'oasi di Villa Piccolo, un bizzarro cenacolo di arte, cultura e letteratura, dove Giuseppe Tomasi di Lampedusa concepirà la sua opera eterna e passeranno in visita, tra gli altri, Montale, Cederna, Pasolini, Sciascia e Consolo. Tra le vicende che riguardano "le Gattoparde" della famiglia, si racconta del cibo prezioso che la narratrice Agata porta in tavola.

Stefania Aphel Barzini con la prefazione di Fabrizia Lanza - Giunti Editore - collana Romanzo culinario Pagine 320 € 16,90

Dolci per volersi bene

Il Cucchiaio d'Argento presenta il secondo volume della collana dedicata al comfort food. Dopo "Pane per volersi bene", è appena uscito un volume di 100 ricette pensate per spezzare la routine con qualcosa di dolce rigorosamente home made. Dalla colazione alla merenda, alla fine di un pranzo in famiglia o durante le feste più importanti una proposta golosa è da sempre, e per sempre, una buona idea. Prepararla con le proprie mani è poi una soddisfazione impagabile. Nozioni di base, utensili indispensabili, preparazioni evergreen e 100 ricette tra brioche e lievitati, sfogliatine, barrette di cereali o biscotti per ogni gusto, ricette scenografiche e ricche di creme o preparazioni più delicate, come la bavarese di fragole e frutti della passione e la mousse di mirtilli con yogurt, ma anche ricette della tradizione che accendono ricordi d'infanzia.

Editoriale Domus - Pagine 180 € 12.90

La guida sushi di Gambero Rosso

Gambero Rosso presenta la guida Sushi 250 indirizzi in Italia, realizzata in collaborazione con Q-Eat, la prima guida dedicata al Sol Levante e alla cultura gastronomica nipponica. Nelle guida, ristoranti giapponesi, ma anche locali asiatici, cinesi o fusion. Spazio particolare è dedicato ai cosiddetti Maestri del Sushi, 7 grandi cuochi e ristoratori giapponesi che in Italia hanno importato un pezzo importante della loro cultura. Una guida utile e aggiornata nella scelta dei migliori locali di sushi del panorama italiano.

Edizioni Gambero Rosso - € 8.90